
Smart Reading
Ценные идеи из лучших книг
Как общаться с ребенком
КНИГА О ТОМ, КАК СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ДЕТЬМИ И РАСТИТЬ ИХ СЧАСТЛИВЫМИ И УСПЕШНЫМИ

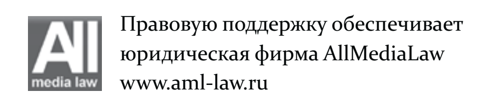
Как общаться с ребенком

Книга о том, как строить отношения с детьми
и растить их счастливыми и успешными

Smart Reading
Москва
2020

УДК 159.9
ББК 88.37
К16

Как общаться с ребенком. Книга о том, как строить отношения
К16 **с детьми и растить их счастливыми и успешными** /
сост. ООО «Смарт Ридинг». — М. : Смарт Ридинг, 2020.
ISBN 978-5-6042940-6-2



Правовую поддержку обеспечивает
юридическая фирма AllMediaLaw
www.aml-law.ru

ISBN 978-5-6042940-6-2

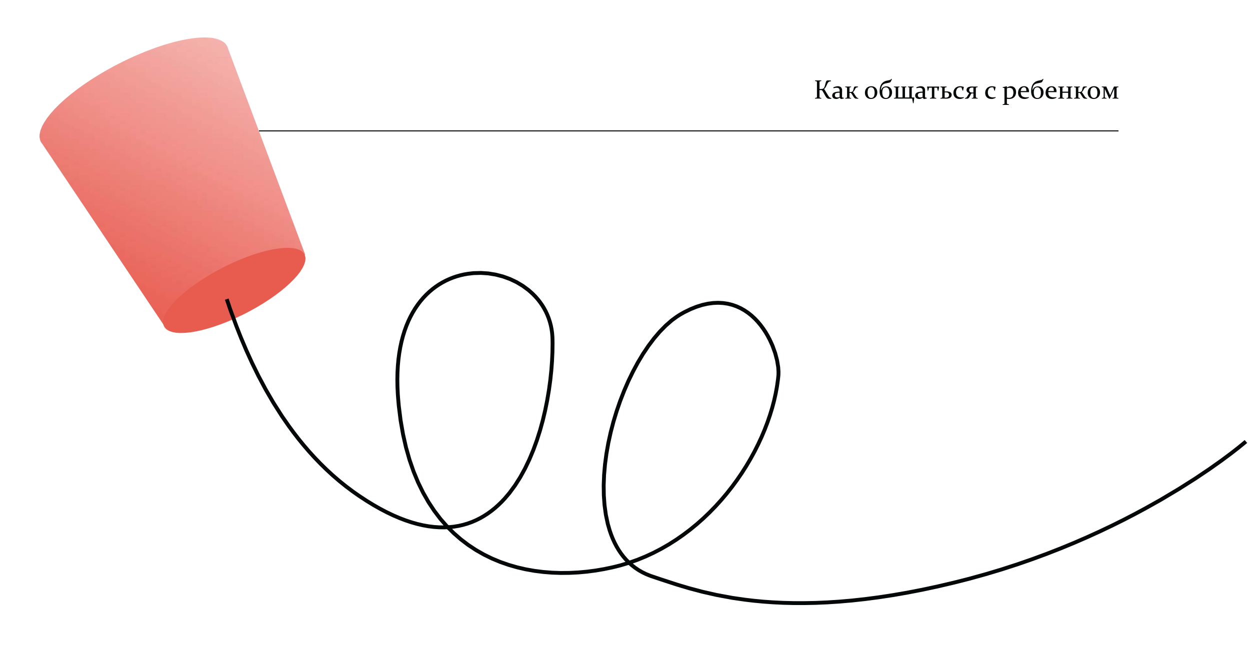
Кислородная маска для родителей

Карантин, дистанционное обучение, двухмесячный опыт постоянного присутствия рядом с детьми привели к тому, что вопрос «Как общаться?» стал самым насущным для здоровья семьи. Как общаться, если мы разные и хотим разного — одновременно? Как общаться, если мы заняты, а детям нужно наше внимание — прямо сейчас? Как общаться, если мы заперты в четырех стенах?

Мы все переживаем кризис, но для взрослых он, конечно, не первый (хотя и весьма необычный). А для большинства детей и кризис, и стресс, и вынужденное затворничество — впервые. Дети как никогда нуждаются в нашей поддержке. Поддержке не просто родителей, но взрослых людей, которые способны посмотреть на ситуацию извне и сменить эмоциональную атмосферу. Но чтобы оказать детям такую поддержку, помощь нужна нам самим. Как в примере из правил безопасности в самолетах, который любит приводить Людмила Петрановская (саммари ее книг мы тоже включили в этот сборник), — «Сначала наденьте кислородную маску на себя, потом — на ребенка».

Эти сборник и календарь — своего рода кислородная маска для родителей. Книги и инфографики, которые мы подобрали, помогут родителям успешно справиться со своей ролью, дадут инструменты и придадут уверенность. Читайте и рассматривайте сборник и календарь вместе, всей семьей. Вы будете лучше понимать друг друга и станете ближе.

Команда Smart Reading



1

Януш Корчак

Как любить ребенка 9

Ребенок как личность: положение ребенка в семье и обществе

Природа, среда и воспитание: факторы формирования личности

Ребенок в развитии: отношения со взрослыми

Основы общей педагогики: воспитатель и ребенок в коллективе

2

Людмила Петрановская

Тайная опора.
Привязанность в жизни ребенка 19

Этапы большого пути

От рождения до года

От года до трех

С 4 до 7

С 7 до 12

От 12 до 15

Все кризисы детства

После детства

3
Росс Кэмпбелл
Как на самом деле любить детей ... 49

Легко ли воспитывать ребенка?
Влияние окружения на ребенка
Как передать ребенку свою любовь

4
Юлия Гиппенрейтер
Общаться с ребенком. Как? ... 63

Безусловное принятие ребенка
Правила общения
Сложности воспитания

5
Джеральд Ньюмарк
Как воспитать эмоционально здоровых детей ... 77

Пять основных эмоциональных потребностей
Искусство воспитания
Влияние окружения

6
Карен Прайор
Не рычите на собаку. Новое искусство обучения ... 91

Подкрепление
Выработка нужного поведения
Отучение

7
Ричард Темплар
Правила родителей ... 107

Идеальных родителей не бывает
Правила повседневной жизни
Правила общения с подростками и взрослыми

8
Эда Ле Шан
Когда ваш ребенок сводит вас с ума ... 123

Почувствуйте себя ребенком
Каждый ребенок уникален
Все проблемы разрешимы

9
Адель Фабер, Элейн Мазлиш
Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили ... 139

Чувства ребенка
Взаимодействие с ребенком
Формирование самооценки ребенка

10
Дэниел Сигел, Тина Пэйн-Брайсон
Дисциплина без драм. Как помочь ребенку воспитать характер ... 155

Что такое дисциплина без драм
Шаг первый: достигаем эмоционального контакта
Шаг второй: переходим к перенаправлению
Последний урок родителям

11

Людмила Петрановская
Если с ребенком трудно.
Что делать, если больше нет сил терпеть? 169

Поведение ребенка: перезагрузка
Что мешает ребенку хорошо себя вести
Как изменить трудное поведение ребенка
Семь шагов для улучшения поведения ребенка

12

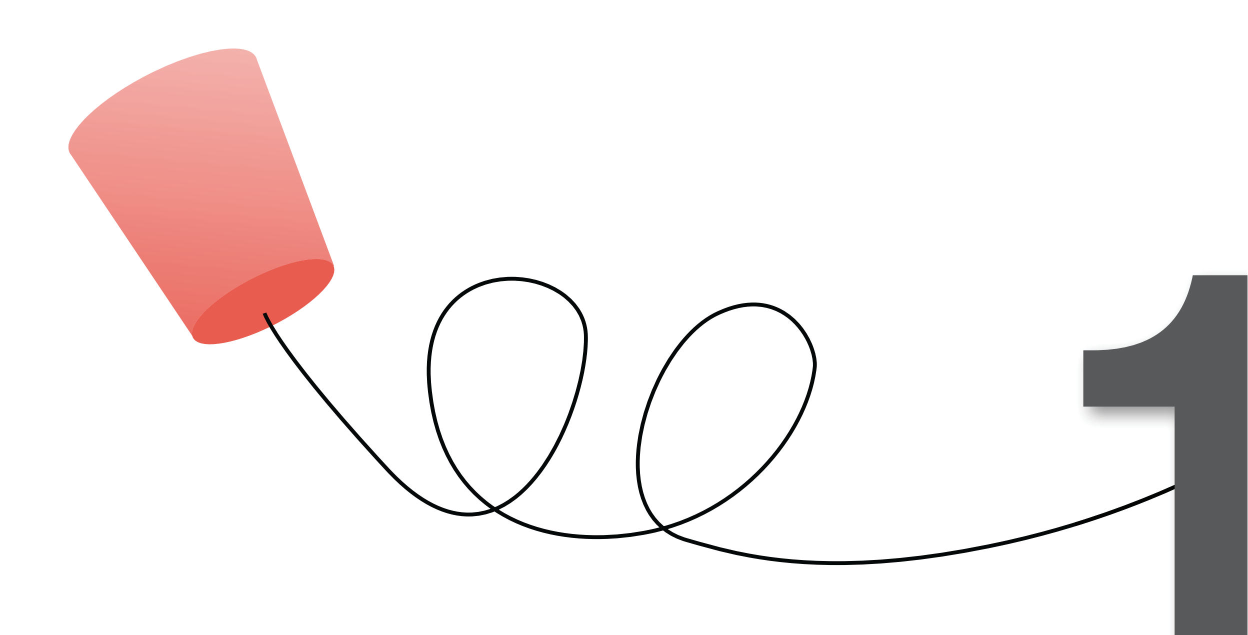
По Бронсон и Эшли Мерримен
Мифы воспитания.
Наука против интуиции 189

Обратная сторона похвалы
Потерянный час
Почему родители не поднимают национальный вопрос
Почему дети лгут
Поиск интеллектуальной жизни в детском саду
Братья и сестры
Наука о подростковом бунте
Можно ли научить самообладанию?
Подводные камни современного воспитания
Почему одни дети начинают говорить раньше других
Дети — другие

Януш Корчак

Как любить ребенка

Jak kochać dziecko
by Janusz Korczak



Януш Корчак

Врач и педагог, окончил медицинский факультет Варшавского университета, стажировался в Германии и Франции. Создатель детского дома нового типа, основанного на самоуправлении. Автор педагогических книг и статей. Любимый детский писатель. В 1942 году, несмотря на предложенное освобождение, последовал вместе со своими воспитанниками в газовую камеру концлагеря Треблинка.

Зачем читать

- Установить контакт со своим ребенком на основе взаимного уважения и доверия.
- Воспользоваться многолетним профессиональным опытом семейного врача, воспитателя и директора детского дома.
- Понять, как действовать в различных ситуациях, в которые попадает ребенок, будь то благополучная семья или интернат.

Ребенок как личность: положение ребенка в семье и обществе

Ребенок в семье и обществе унижен. Он мал и слаб, материально зависим, все решения принимаются за него. За ребенком не признается право на личное мнение, симпатии и антипатии, на свободное время, на собственность. Все дается воспитателями по их милости. С детства человек приучается льстить, обманывать, подстраиваться.

> *Лишь один из знакомых Корчаку отцов выдавал ребенку еженедельные 50 грошей вне зависимости от поведения — как его постоянный бюджет, чтобы «научить тратить».*

Ребенок уже в младенчестве вызывает у родителей разочарование, даже если они с радостью ждали его появления на свет. Он причиняет матери муки при рождении, он плачет и мешает спать, болеет, не проявляет хороших задатков, подросток же и вовсе выходит из повиновения, подвергая опасности свою будущность и саму жизнь.

Разочаровывается и любящий свою работу воспитатель. А причина все та же: и родители, и воспитатель видят в ребенке потенциал, а ребенок живет сейчас.

Взрослые подают ребенку примеры неуважения, лицемерия, навязчивости, грубых шуток. Детей не принимают всерьез, но ведь детство — не черновик жизни, а сама жизнь. Ребенок имеет не только будущее, но и прошлое, свои привязанности и суждения. Среди детей дураков не больше, чем среди взрослых. У ребенка не хватает лишь знаний, в нашем мире он словно иностранец. Уважать ребенка — значит уважать его незнание.

Уважать ребенка — значит уважать его право быть самим собой, не идеалом и не похожим на соседа. Не судить огульно. Не сковывать свободу. Не говорить «мой ребенок». Даже в утробе матери ребенок не принадлежит ей. Он — частица вечности.

Не следует требовать с ребенка плату за любовь и за вложенные в него силы, деньги, годы. Он не просил. Одна из форм родительского эгоизма — постоянное сопоставление ребенка с образцом, вечное «он должен». Если и должен, то лишь самому себе.

Нельзя предписывать единую диету и режим. Если предоставить ребенку быть собой, его организм справится с большинством проблем, его личность разовьется наиболее правильным образом.

Великая хартия ребенка: право быть собой, право на сегодняшний день и право на смерть.

- Уважение к личности, то есть отказ от общих схем в пользу права ребенка быть собой.
- Полноценная жизнь сейчас, а не послушание ради комфорта родителей («удобный ребенок») или непрерывная учеба во имя будущего.
- Доверие к ребенку, то есть освобождение от надзора. Оберегая от несчастного случая и от болезней, от опасности порвать одежду и получить двойку, оберегая от смерти, ребенка лишают полноценной жизни.

Природа, среда и воспитание: факторы формирования личности

Ребенок не может соответствовать некой норме еды, сна и т. д. Один останется голодным, другого стошнит. Такого рода предписания — насилие.

С момента рождения мать должна неотступно наблюдать за ребенком, не передоверяя его капризы няням, а здоровье — врачам. Тогда она научится понимать малыша, видеть его особые потребности и первой заметит признаки развивающейся болезни. Кормление грудью способствует такому индивидуальному пониманию. Это лучшая гарантия против перекармливания и механистической диеты, но не от болезней.

Болезнь тоже протекает индивидуально. Берущийся предсказывать — шарлатан.

Следует ли сразу провести полный цикл анализов? Точность диагностики возрастет, но сколько инфекций занесут во время процедур? И следует ли спешить с лечением легкой болезни, которая вырабатывает иммунитет? Но если ребенок слаб или часто болеет, врачу (и матери) пора задуматься о режиме и диете специально для него.

Восприятие младенца устроено иначе: пройдет время, прежде чем грудь и лицо, запах, звук и облик соединятся в понятие «мать», прежде чем он узнает самого себя. Однако выраженная индивидуальность присутствует с момента появления на свет.

Педиатра один малыш встречает беззубой улыбкой, другой — хмуро, третий рыдает.

Хотя младенец еще не говорит словами, он передает свои чувства и потребности плачем, гримасой, жестом, он познает мир, нарушает правила и, не говоря, уговаривает.

Главная потребность едва начавшего ощущать себя малыша — «я сам».

Деревенский годовалый ребенок уже живет, пробуя свои силы и совершая открытия. Юноша из обеспеченной семьи все еще только собирается жить. Но когда же?

Вслед за познанием себя и ближайшего окружения — познание мира и социума, которое будет длиться всю жизнь. Существенный момент в этом познании — «мое». Отказывать ребенку в личной собственности, считать игрушки общими, то есть ничьими, давать и отнимать по прихоти или в наказание — значит помешать нормальному формированию отношений с миром.

Природа в ребенке сильнее, чем воспитание. Ошибка горожанина: приписывать слишком многое возможностям человека и изо всех сил переделывать ребенка. Ребенок будет развиваться по своим склонностям и способностям. Но между «черным» и «белым» множество оттенков, и задача воспитателя в том, чтобы помочь ребенку справляться с собой. И не стремиться сделать из него нечто выдающееся, а ценить то, что есть.

Вспыльчивому мальчику Корчак советовал: дерись не чаще чем раз в день, и не слишком больно. Для ребят постарше лучшим методом оказалось пари: «Спорим, что ты не сможешь ограничиться одной дракой в день».

Факторы наследственности, условия, в которых был зачат и рожден ребенок, физическая и духовная среда воспитания играют существенную, иногда подавляющую роль. Но в одних и тех же условиях отпрыски одних родителей вырастают несхожими. Медицина и педагогика — поиски гармонии между множеством неизвестных факторов, главный из которых — собственная природа ребенка. Любая среда кому-то окажется благоприятной, кому-то — вредной. Закон антитезы следует помнить и в воспитании ребенка, и в управлении государством. Преследуемая вера вызывает сочувствие, подавляемое самосознание — национальное и сословное — мощный протест. Гнешь ребенка в одну сторону — он выпрямится в другую.

- Традиционная среда воспитает прекрасного человека из послушного ребенка, но тяжела для того, кто сам ищет путь. «Назло» в религиозной семье вырастает атеист.

- Идейная среда поощряет ищущего, но тяжела для того, кому нужны готовые истины.
- Живущий в безмятежном довольстве не выработает упорства.
- Тот, кого с детства натаскивали на карьеру, вырастет упорным, но упорство будет направлено на внешнее, а не на то, что составляло бы подлинные потребности человека. Себя такой человек не познает, все позитивное в такой среде — временно и непрочно, за исключением удивительных случаев, когда проявляется закон антитезы и ребенок мужает «назло».

Ребенок в развитии: отношения со взрослыми

Ребенок не раз изменится. Назвать его «здоровым», «послушным» или «активным» — такое же несправедливое обобщение, как выводы о «детях вообще». В периоды роста (на втором году жизни, в начале школы, в пору полового созревания) изменения проявляются сильнее, родители пугаются, что ребенок болен, или не могут с ним справиться. Пробуждающаяся личность проявляет себя в споре, в желании поступить наоборот. Но едва ли не любая пора в жизни ребенка — пора трудного развития.

Ортофрения — «выпрямление духа» — наука о том, как делать каждый день по одному шагу и постепенно увеличивать груз обязательств. Мода на стерильно чистые детские вещи приводит к ослаблению иммунитета. Желание оградить ребенка от «грязи» — к воспитанию нравственных калек. Ребенок все равно согрешит, это нормально для человеческой природы. Скажи ему: «Я понимаю», — и вместе ищите путь к исправлению.

Солгать, украсть, смошенничать — все это случается. В борьбе с собой ребенок выработает нравственную устойчивость. Недопустимо систематически лгать, красть, мошенничать, принуждать слабых.

Уважение к подростку — не скрывать запретные темы, в том числе не отказываться от обсуждения половых и социальных отношений. Укреплять представления об идеале, но раскрывать и реальную сторону. Воспитатель не должен внушать ребенку досягаемость высочайшего нравственного идеала или притворяться, будто сам не имеет пороков.

Но и воспитатель пусть не питает иллюзий: среди детей столько же плохих людей и столько же различных типов недостойных поступков, сколько и среди взрослых.

Позволяем мало — как ребенку, требуем много — как со взрослого. Но разум ребенка не слабее, недостает лишь опыта. Чувства сильнее, и он еще

не умеет их сдерживать. Нет специфически детского поведения — есть обстоятельства и характер.

Учиться ребенок может, только подражая взрослым. Он говорит взрослыми словами, повторяет взрослые правила. Зачастую он понимает их неверно, а еще чаще взрослые неверно понимают ребенка, который не имеет иных слов для самовыражения.

Свою неопытность, беспомощность, незнание правил ребенок компенсирует наблюдательностью. Он подмечает тысячи мелочей, которые не увидит взрослый, он разгадывает ситуации и приспосабливается, но от этой работы ребенок быстро устает.

Взрослые не понимают природу двух важнейших вещей: игры и скуки. Игра — не развлечение, а главное дело. В игре ребенок раскрывает свои возможности и узнает товарищей. В ней он — равный, в ней устанавливаются отношения, и пренебрежительно отнестись к игре — прервать, заставить «заниматься делом» — грубая ошибка воспитателя.

Скука может проистекать как из недостатка впечатлений, так и от обилия, от избытка контроля, от плохого самочувствия, от вялости ребенка и от излишней активности: не успевает ничем увлечься. Со скуки толпа детей начинает беситься, и справиться с ней чрезвычайно трудно. От кислорода дети пьянеют, словно от водки.

Взрослые навязывают детям свои правила и судят их по своим законам. А потом дети начинают судить взрослых. Они видят, что взрослые неумны и неискренни. Несвободны и несчастливы. Не так уж добры. А все их запреты — вздор.

Одна из причин, по которым дети перестают верить в родительские советы — склонность взрослых драматизировать. «Заболеешь», «сломаешь себе шею», «выгонят из школы» — последствия наступают не сразу, не всегда, не во всей полноте, а ребенок перестает доверять. Лучше указывать на неизбежную, а не крайнюю гипотетическую опасность.

Ради взаимного доверия следовало бы рассказывать детям сказки. Терпеливо, с уважением и к слушателю, и к сюжету, с пониманием, что и рассказчик всего не знает, что сказка — отчасти увлекательный миф о творении, отчасти и реальное событие.

Воспитатель видит свою награду в искренности ребенка. А дети уклоняются от разговоров по душам. Следует вспомнить: ребенок находится в зависимости, он — раб взрослых. Стоит ли ждать искренности от раба?

> *Взрослые не привечают льнущих, притворно ласковых детей. Их лицемерие неприятно. Но это дети, по слабости духа или тела нелюбимые товарищами. Куда ж им еще идти?*

Искренность детей скована условностями. Снять запреты на задушевное общение детей между собой — и они станут откровеннее со взрослыми.

В интернате перестали жестко ограничивать разговоры перед сном и после — лишь бы шепотом, не мешая товарищам. Этими разговорами ребята охотно делились с воспитателем. Они вспоминали прошлое, мечтали о будущем, решали этические вопросы.

Стремитесь к доверию, но уважайте и право ребенка молчать и хранить тайну.

Основы общей педагогики: воспитатель и ребенок в коллективе

Педагогика — наука не о ребенке, а о человеке. Дети — незнакомые нам люди с иным опытом, иными чувствами и понятиями. Главное признать свое незнание. Хороший воспитатель тоже делает ошибки, но признает их и учится у детей.

Уважение отнюдь не сводится к отсутствию физических наказаний. Ребенок находится в полной зависимости от взрослого, воспитанник интерната или ученик в школе — вдвойне. Лишить его жалкой собственности и привилегий, уединения, запретить играть, обругать или пригрозить, не уделять ему внимания — все это серьезные наказания. И в семье, и в школе, и в интернате следует поддерживать уважение к личной собственности, опрятности и физическому труду, приучать к работе и заработку.

В детском доме стоял шкаф со стеклянными дверями, куда клали любую находку до востребования. Полку находок следует завести в каждой семье. Орудия уборки — половая щетка и т. д. — ставились на почетное место у входа в класс. Дома их также стоит держать на виду, учить пользоваться инструментами. Школьные и лагерные дежурства оплачивались. Желательно также оплачивать труд ребенка в семье сверх выдаваемых регулярно карманных расходов.

Каждому ребенку нужно иногда побыть одному. В детском доме вместо огромных спален Корчак вводил коридорную систему с небольшими комнатами и отдельными помещениями для тех, кому

нужно отдохнуть от общества. В семье у ребенка должна быть своя комната или хотя бы неприкосновенный уголок.

Дух и тело тесно связаны. Воспитатель — тот же врач, подмечающий симптомы здорового и больного ребенка. Порой лучшим лекарством будет доброе слово или поцелуй, а порой дурное поведение вызвано дурным самочувствием.

Девочка-подросток демонстративно швырнула на стол воспитателю хлеб. В наказание была отправлена в постель — и тут же заснула. Оказалось, она не высыпается: и рада бы лечь пораньше, но стыдно — «как маленькая»; с трудом тянет до отбоя.

В семье тоже следовало бы учитывать особую усталость подростков (с которой не считается и школа, нагружая их все большими заданиями, и социум, нагружая все большей ответственностью и страхом перед скорой самостоятельностью). Трудные болезни роста: подросток сутулится, шаркает, огрызается, дерзит. Быть может, всего-то и нужно — лечь спать «как маленькому».

Основная проблема коллектива: сочетать интересы всех и каждого. Эта проблема присутствует в семье с самого рождения ребенка (малыш мешает родителям спать, родители принуждают ребенка к режиму), и тем острее она в школе и в интернате. В особенности дети страдают от общих правил: одному эти правила стеснительны, другому — чересчур широки, «не держат». В режиме нужно оставлять лазейки.

В лагере разрешалось раз в неделю меняться местами за столом. В детском доме при фиксированных порциях не ограничивали раздачу хлеба. Равновесие правил и льгот нужно создать и в семье.

Если нужно строгими мерами пресекать помехи в учебе или сне, то не менее строго следует наказывать тех, кто мешает общей игре.

Во многих просьбах ребенку отказывают, чтобы не надоедал. А надо бы выслушать: большая часть просьб несложна, и найдется способ их удовлетворить.

Хороший воспитатель пытается учесть разные потребности детей в еде, тепле и сне, поощрить робких, помочь слабым: ради блага детей он вынужден быть несправедливым, уделяя кому-то больше внимания и любви. Это лучше, чем справедливое равнодушие.

Без помощи детей не решить ни общих задач воспитания, ни ежедневных бытовых задач. Нужно предоставить им возможность осознать и сфор-

мулировать собственные цели: кем, какими они хотят стать, в чем исправиться, в чем раскрыться.

Ребенок хочет серьезного к себе отношения, он примет и дисциплину, и большое количество учебы и труда. Он ждет советов и указаний. Он даже любит порядок и просит, чтобы ему помогли «быть хорошим». Но он должен видеть, что в воспитании есть цель, что его силы будут верно оценивать и щадить, иногда дадут передохнуть.

Ключ к примирению разных интересов — самоуправление. Общее собрание — коллективная совесть, укрепляющая, но не подменяющая личную ответственность.

Жизнь в коллективе осложняется проявлениями детского эгоизма. Эгоцентризм ребенка — следствие его неопытности. Ему кажется, что все начинается с него. Постепенно в центр мира попадают его семья, его народ, его поколение. Но многие ли взрослые доросли до понимания места человека во Вселенной?

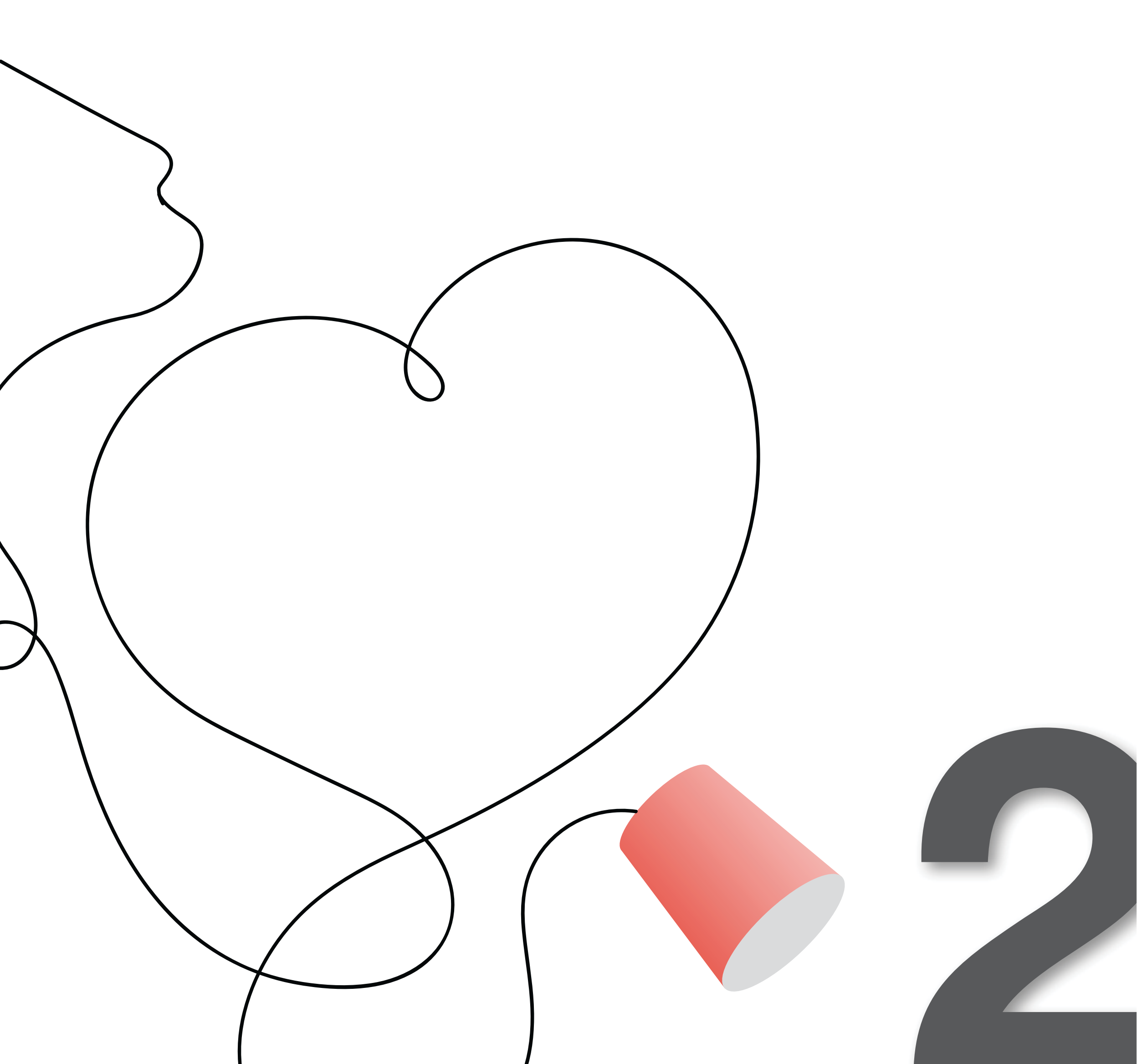
Трагическое заблуждение XX века: вера, что прогресс исключает новые войны.

Дети сопротивляются правилам, которые взрослые устанавливают из предрассудка или для своего удобства, зато соглашаются с правилами, нацеленными на поддержание мира и порядка. Ради общей гармонии озорники пытаются совладать с собой. В поисках общей гармонии ребенок обуздывает свой эгоцентризм, начинает понимать других людей, учится доверию. К раскрытию индивидуальности конкретного ребенка и обретению им места в мире и сводится трудная работа воспитателя и воспитуемого.

Людмила Петрановская

Тайная опора

Привязанность в жизни ребенка



Людмила Петрановская

Российский психолог-педагог, лауреат премии Президента РФ в области образования, соучредитель Института развития семейного устройства (ИРСУ) для будущих приемных родителей. Автор бестселлеров «Если с ребенком трудно», «Selfmama. Лайфхаки для работающей мамы», «Что делать, если...», «Что делать, если...2» и других — суммарный тираж ее книг более 1 млн экземпляров.

Зачем читать

- Разобраться в теории привязанности и понять, почему дети себя «так ведут».
- Узнать, что действительно важно для детского развития.
- Построить глубокие и искренние отношения с ребенком, которые будут наполнять его и вас.
- Получить ответы на большинство вопросов, связанных с детским упрямством, истериками, страхами и другими неприятностями.

Этапы большого пути

Среди всех существ, живущих на планете, у человека самое долгое детство. Понимание роли последнего помогает не создавать отравляющие жизнь ребенка и родителей проблемы и решать существующие. По мнению психолога Людмилы Петрановской, самый глубокий, точный и эффективный научный подход в этом направлении — теория привязанности.

Первым, кто обнаружил привязанность, был английский психоаналитик Джон Боулби (1907–1990), работавший с детьми сиротских приютов во время Второй мировой войны. Он отстоял мысль, что младенцу нужна обеспечивающая защиту мама целиком, а не только ее грудь как источник пищи. Только в 1950-х годах после доклада Боулби, обобщающего его исследования и переведенного на десятки языков, право ребенка быть со своим взрослым стало осознаваться наравне с правом на безопасность: родителей стали пускать в детские больницы, сирот устраивать в приемные семьи, круглосуточные ясли и сады перестали считаться нормой, а отпуска по уходу за ребенком во многих странах удлинились. Позже привязанность стали изучать Мэри Эйнсворт, режиссеры документальных фильмов «Джон» и «Лора» Джеймс и Джойс Робертсон, Зденек Матейчек, автор книги «Не упускайте своих детей» Гордон Ньюфелд и др.

Людмила Петрановская через призму теории привязанности рассказывает о потребностях ребенка, из-за несвоевременного удовлетворения которых возникают риски. Этап за этапом она описывает «дорожную карту» взросления. Автор приводит результаты исследований, примеры из жизни, литературы и кино. Она дает практические советы родителям и тем, кто имеет дело с детьми, уточняя при этом, что если в ваших отношениях с ребенком что-то происходит иначе, доверяйте своей интуиции, движимой заботой и любовью. Ведь в книге невозможно описать все возможные варианты и ситуации — реальная жизнь сложнее даже самой проработанной теории.

От рождения до года

Вопрос жизни и смерти

Каждый появившийся на свет младенец на инстинктивном уровне знает правила выживания, их два:

1. Сам по себе, без взрослого, который будет о тебе заботиться (кормить, согревать, защищать), ты не жилец: стань чьим-то или умри.

2. Если родителя рядом нет или он не спешит заботиться, борись (кричи)!

Из этих правил вытекают свойства привязанности:

- Привязанность — витальная потребность ребенка в заботе взрослого, без нее не живут.
- Если ребенок не уверен в привязанности своего взрослого, он будет снова и снова добиваться подтверждения этой связи, сохранения и укрепления ее любой ценой!

Едва родившись, малыш принимается привязывать к себе маму. Каждые кормление, взгляд, касание, вдох неповторимого запаха — соединяющая их нить. Со временем нитей становится больше, они переплетаются в психологическую пуповину привязанности — глубокую эмоциональную связь.

Повторяющаяся последовательность действий формирует круг заботы: у ребенка возникает дискомфорт — он подает сигнал — родитель что-то делает — наступает комфорт, и так до следующей проблемы. Поначалу колесо пробуксовывает (сложно угадать, чего хочет младенец), но уже примерно через полгода ребенок начинает доверять и понимать: благодаря маме ему станет хорошо. При этом комфорт его мало интересует — тот, к кому ребенок привязан, придает ему сил одним своим присутствием. Без мамы, среди чужих людей ребенок испытывает постоянный стресс, подрывающий иммунитет, даже если живет в лучших условиях (в теплом помещении детдома, с регулярным питанием и гигиеническими процедурами).

Взаимозависимость папы и других членов семьи и ребенка меньше обусловлена физиологически, но принцип тот же: каждый акт заботы взрослого — помощь, объятие, улыбка — завязывает нить. С папой, бабушкой-дедушкой, сестрами-братьями, приемными родителями (если малыш остался без матери). Поскольку цена ребенка высока (человек вынашивает обычно по одному плоду, редко и тяжело рожает), на заботу о нем ориентированы не только женщины фертильного возраста.

Не стоит жертвовать общением с младенцем ради того, чтобы дать ему лучшее (выходить на работу раньше времени и др.). Лучше родителей и их объятий для душевного спокойствия ребенка ничего нет, даже если вы живете в тесноте и покупаете вещи на Avito.

Потребность в донашивании

Состояние новорожденного похоже на зависание между мирами при пробуждении, только он полностью просыпается к жизни примерно в три ме-

сяца. Задача взрослых — обеспечить младенцу плавный переход без стресса под названием «подняли, а разбудить забыли». Предоставить условия, похожие на жизнь в матке: тесно со всех сторон охватить мягким и теплым (руками, пеленками), качать, как покачивается живот женщины в движении, отгородить от мира коконом монотонных звуков, как в животе мамы, когда рядом стучало сердце, бурлил кишечник, шумела кровь в артериях.

Ребенка пока не нужно воспитывать и развивать. То есть не надо «не приучать к рукам» и развивать легкие, дожидаясь, пока младенец станет кричать громче. Его нужно донянчить, доносить. Вынашивание во время беременности сменяется донашиванием, а роль пуповины берет на себя привязанность. Ребенок пока все так же слит с матерью, только переместился по внешнюю стенку живота.

Чем грозит неудовлетворение потребностей младенца? «Неприучение к рукам» оборачивается впоследствии чувством вины и гиперопекой матери либо привычкой отстраняться от боли ребенка. А для ребенка — иррациональным убеждением, что «все бесполезно, никто не поможет, я обречен» и отчаянием, накрывающим в моменты жизненных трудностей. Выдергивание в одиночество раньше времени не прибавит ребенку самостоятельности, а родителям — покоя.

Малыши, которые первый год жизни проводят, прижавшись к матери (она держит ребенка на руках, носит на спине, кормит, не отрываясь от дел, спит с ним), намного более самостоятельны к двум годам, чем их сверстники, которых боялись «приучить к рукам» или чьи мамы не могли с ними быть. Первые полны радостной любознательности и не выглядят избалованными в отличие от вторых, ненасытно требующих внимания, капризничающих, изматывающих родителей вечным недовольством и прилипчивостью. Дело в том, что, когда потребность полностью удовлетворена, за нее нет необходимости держаться. Удовлетворенная потребность в заботе приводит к независимости и способности обходиться без помощи. Если же нас ограничивают, потребность становится сильнее.

Польза сюсюканья

Содержание материнского разговора выглядит странно: «Кто это тут у нас хороший мальчик? А это Васенька! Надо Васеньку помыть. Теперь Васенька стал чистый и красивый! А какая у него новая рубашечка, с кисками. Киски говорят: “Мяу-мяу”, хотят с Васенькой дружить. Красивый чистый мальчик сейчас пойдет баиньки» — и в таком роде, каждый день и час. Если бы мы разговаривали так со взрослыми, они бы решили, что мы нездоровы. Одна-

ко с младенцами люди разных культур и социальных слоев общаются именно так, бессознательно включая усвоенную в собственном раннем детстве модель поведения.

В эксперименте «неподвижное лицо» мамы младенцев по команде психолога прекращали разговор со своими детьми и держали лицо непроницаемо-неподвижным. Эксперимент ни разу не удалось продлить больше двух минут, потому что реакция ребенка быстро переходила в панику с громким ревом. Малыши жить не могут без сюсюканья.

По-научному такой тип общения называется позитивным отзеркаливанием. Взрослые дают понять ребенку: мы тебя видим, ты существуешь и важен для нас. Ведь только от окружающих его людей младенец может узнать, что он есть, отразившись в их глазах и услышав от них описание своих чувств.

Неудивительно, что сироты в домах ребенка, лишенные общения с любящими взрослыми, на много месяцев или лет позже обычных детей начинают узнавать себя в зеркале и переходят от называния себя в третьем лице «Ваня хочет», «Дайте Ване» к употреблению «я» и «мне». В каком-то смысле они для себя не существуют.

Ребенок, которому первый год жизни окружающие постоянно сообщают о нем самом и его потребностях, нахваливая и умиляясь, сделает вывод: «Я существую, и это хорошо», что означает: я такой, как нужно, принят и любим без условий. Это чувство, которое определяет будущие отношения человека с собой и жизнью, психологи называют базовым доверием к миру. Сложности с базовым доверием лежат в основе депрессий, зависимостей и других малоприятных состояний.

Если в основе личности — прочный стержень убеждения «я существую, и это хорошо», человек меньше зависит от внешней оценки и извлекает пользу из критики. Если базового доверия нет, то осуждение, особенно от значимых людей, воспринимается как угроза, смертный приговор или послание «лучше бы тебя не было». Человек в этом случае будет либо нападать и ранить в ответ, либо впадать в паралич, чтобы не совершить ошибку. Похвала кажется незаслуженной, неискренней или превращается в допинг. В тяжелых случаях это принимает форму болезненной зависимости от оценок окружающих — нарциссического расстройства личности.

Сейчас это очень явно видно в Instagrat, где многие люди непрерывно размещают свои фотографии.

Позитивное отзеркаливание не заканчивается в младенчестве. Потребность в «теплом душе» из слов, означающих, что ребенок все так же важен для вас, может вновь обостряться в периоды тяжелых испытаний или возрастных кризисов.

Самое лучшее, что могут сделать для младенца члены семьи, — помочь его маме быть отдохнувшей, спокойной, счастливой и проводить больше времени с ребенком. Лучше не сидеть вместо нее с младенцем, а позаботиться о ней самой: освободить от домашних дел, вкусно накормить, сделать массаж, наполнить ароматную ванну. Когда мама хорошо себя чувствует, она будет общаться с ребенком с удовольствием.

Кризис года

Если пятимесячный ребенок спокойно реагирует на то, что его берет из коляски человек, которого он впервые видит, то в 7–8 месяцев или ближе к году он начинает бояться чужих взрослых (например, врачей в детской поликлинике или подругу мамы), пытаясь ввинтиться головой за пазуху, прячась за ногу родителя или пускаясь в рев, если к нему настойчиво тянутся неродные руки.

Дело в том, что, как только малыш научился ползать, ему нужно следовать только за своим взрослым. Если он будет ползать за каждым, станет опасно: чужой человек, не замечающий преследующего его ребенка, может привести дитя к обрыву. Поэтому дети начинают отличать маму и папу от других людей за несколько десятков метров.

К переломному моменту у ребенка складывается круг привязанностей — люди и животные, которые регулярно о нем заботятся: живут с ним или часто приходят — мама, папа, бабушка, дедушка, старшие дети, няня, кошка или собака.

Чтобы стать близким ребенку человеком после года, надо «попроситься» в круг: не приближаясь, отзеркалить его выражение лица, улыбнуться, показать игрушку, помахать рукой, обменяться парой слов с матерью. Когда взгляд ребенка остановится на вас, посмотреть ему в глаза, что-то ласково сказать, подмигнуть. Если

улыбнется, протянуть руки и брать, когда протянет ручки в ответ (но будьте готовы к тому, что он тут же захочет обратно к матери).

Принуждение к контакту с чужим взрослым для ребенка — нарушение программы безопасности. Если незнакомец вместо описанного выше ритуала завоевания доверия громко отругает ребенка за то, что он «не здоровается», настырно заглянет в лицо, не стоит удивляться, что малыш отвернется или заплачет. То же самое произойдет, если родитель насильно вытолкнет его в центр внимания, требуя общаться с гостями или встреченными в лифте соседями. С возрастом напряжение при встрече с незнакомцами ослабеет, но разделение на своих и чужих останется одним из базовых на всю жизнь.

Разделение на своих и чужих связано с еще одним свойством привязанности — ее избирательностью.

Поскольку в домах ребенка о детях заботятся постоянно меняющиеся люди, у них ни к кому глубокой привязанности нет. Она может стать размытой, подобно описываемой в антиутопии Лоисы Лоури «Дающий» (по ней снят фильм «Посвященный»), где в «идеальном» мире без чувств «неподходящего» человека заменяют другим.

Если же нам предложат поменять нашего ребенка на образцового и более красивого, мы не согласимся — нам нужен наш, уникальный. Избирательность привязанности обрекает нас на тревогу за близких и боль при расставании и утрате, заставляет за них бороться, рисковать и дает невероятное ощущение счастья в минуты встреч. Она делает нас одновременно уязвимыми и сильными — словом, людьми.

От года до трех

Поведение следования

Если первый год в жизни малыша был благополучным, он начинает исследовать мир. Одновременно ему нужно удерживать в поле зрения своего быстродвижущегося взрослого (поэтому в некоторых диалектах русского языка возраст с года до трех называют «юбочным» — ребенок пару лет проводит у маминой юбки). Так начинает работать программа следования, со-

гласно которой, если родителя нет рядом, «оставайся на месте и громко кричи».

Если малыш, заглядевшись на что-то интересное, отстал от мамы на несколько метров на улице в незнакомом месте, он встает как вкопанный и готов зареветь. Если мама вернется за ним, все будет хорошо, если поторопит: «Давай скорей, опаздываем, врач уйдет!» — тревога ребенка усилится, он может сесть и заплакать. Не из вредности и непослушания, а следуя инстинкту.

Угроза мамы уйти без ребенка в этот момент ухудшит ситуацию: понадобится много времени, прежде чем он сможет за ней следовать. Если такое повторяется часто, ребенок будет постоянно виснуть на родителе, боясь отпустить. Ведь устойчивое поведение следования формируется только к трем годам, а не отстать от родителя в толпе ребенок может только к шести.

Поведение следования важно не только как передвижение в пространстве, но и как подражание (смотри и повторяй, пока не получится) и послушание. Ведь дети от природы послушны. На то, что ребенок может заупрямиться, всегда есть причины.

Готовность ребенка слушаться определяется не нотациями, поучениями, наказаниями и призами, а качеством привязанности. Чем надежнее связь с родителями, тем естественнее для него их слушаться, а незнакомых — нет, пока родители не одобрят. Программа гласит: «Своих слушайся, чужих — нет, пока свои не разрешат». Если не хотите, чтобы ребенок в более старшем возрасте попал под дурное влияние, будьте для него надежным источником защиты и заботы в любых обстоятельствах, чтобы он мог всегда на вас рассчитывать.

К трем годам привязанность начинает перекрывать расстояние: мы можем защищать и заботиться словами (например, объясняя, как налить молока в кружку), а не действием.

Потребность в контейнировании

Всего за два года происходит фантастический скачок в развитии: базовые навыки, определяющие качество жизни на 90% (самостоятельный

прием пищи, речь, одевание и др.), осваиваются ребенком с года до трех. Силы не сдаваться там, где взрослый давно бы уже махнул рукой, ребенок берет в психологической утробе — успокаивающих, утешающих отношениях, в которых можно укрыться от жизненных невзгод. Благодаря объятиям взрослого ребенок продолжает действовать или меньше боится. Способность быть для другого психологической утробой называют контейнированием. Контейнер вмещает или принимает чувства, с которыми человеку при сильном стрессе не справиться самому: боль, страх, обиду, разочарование.

Годовалый мальчик исследует комнату, пока мама готовит на кухне. В какой-то момент он попадает себе по пальцам захлопывающейся дверцей тумбы. Он громко плачет и идет к маме. Та берет его на руки, целует, ребенок утешается. Как только мама опускает его на пол, он идет к той же тумбе, чтобы выяснить, что это было. Он не собирается сдаваться.

Малыш того же возраста, который живет в доме ребенка и у которого отбирают машинку, не обращается к воспитательницам, не ищет помощи и не пытается вернуть игрушку — он просто страдает.

При столкновении с фрустрацией — препятствием в удовлетворении потребности — сначала включается план А — преодолеть, постараться, выложиться. Если барьер не дается, приходится приступать к Б — смириться с поражением, принять ситуацию и утешиться, то есть перейти от мобилизации к демобилизации — поплакать.

Если родитель вместо объятий требует держать себя в руках, травматический опыт «запечатывается», стресс остается в психике ребенка как невытащенная заноза. Малышу приходится блокировать чувства, заморозить их или притвориться мертвым — диссоциироваться. У детей, остающихся в этот период без помощи взрослых, нередко возникают сложности с обучением, преодолением трудностей и восстановлением после неудач.

Мальчикам чаще отказывают в контейнировании, чем девочкам. Они все детство слышат: «Не реви, как девчонка» и т. п. Большее число сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин отчасти объясняется тем, что им сложнее перейти к принятию и печали. В культурах, где мужские слезы не считаются постыдными, нет такой разницы в продолжительности жизни между мужчинами и женщинами.

Перестараться с контейнированием невозможно: как только ребенок восстановится, он выскочит из психологической утробы и побежит дальше. Чтобы ребенок справлялся с жизнью, все детство его утешайте, обнимайте, принимайте его чувства. Не говорите «не плачь!» и не стремитесь отвлечь. Помогайте ему проживать стресс и выходить из него, а не глотать его. Пусть огорчается, плачет, боится, протестует — и с вашей помощью учится примиряться с реальностью. Сами при этом оставайтесь уверенными и спокойными — контейнер не должен вибрировать и трещать. Если же вы не можете выносить сильных чувств своего ребенка, теряете голову — это повод позаботиться о себе, возможно, обратиться к психологу.

Кризис трех лет

К трем годам, а то и раньше (с двух лет) наступает кризис негативизма или сепарации, то есть отделения от родителя. Главными словами этого периода становятся «нет», «не хочу» и «не буду». По любому поводу. Программа следования словно начинает давать сбой. У одних все сводится к паре эпизодов, у других семья живет как на вулкане около двух лет.

Практически всегда непослушание случается, когда ребенок не считает ваше поведение поведением защиты и заботы. Например, он увлеченно играет, а родитель говорит: «Пора чистить зубы и спать». В такие моменты ребенок думает, что над ним издеваются. Приказы и запреты переводят родителей из своих в чужих — тех, кто обижает. Вместо милого ребеночка мы получаем маленького монстрика, который может плеваться, кусаться, кидаться предметами, грубить, потому что он затоплен протестом, гневом и горем, переживая новое чувство автономии от родителей.

Как себя вести? Лучше стать для ребенка тренером. В 2–3 года ребенок еще ничего не делает назло взрослым (такая способность появляется только к 6–7 годам). Во время кризиса негативизма ребенок учится конфликтовать — жить в мире, где его желания и желания значимых для него людей не всегда совпадают. Вы, как опытный тренер, можете помочь ребенку освоить разные стратегии поведения: когда-то уступать, когда-то — нет, когда-то переводить все в игру, а когда-то договариваться. Чтобы, как в жизни, были разные варианты. Это естественно: никогда не разрешать совать пальцы в розетку и уступать, когда малыш не хочет кашу.

Как себя вести родителям трехлеток

Привязанность иерархична, это отношения между сильным и слабым. Поэтому забота о ребенке должна быть доминантной. Одинаково важны оба компонента: доминирование и забота. Ребенку страшно и плохо как с инфантильным, беспомощным родителем, практикующим вседозволенность, так и с суровым, не чутким к потребностям ребенка. «Если мама и папа боятся моих воплей — что они станут делать, когда придет страшный зверь?», «Если родители обижают — кто меня защитит?». Детям нужны уверенные и ответственные взрослые, а не просто партнеры по играм и развлечениям.

Примеры уступок и отказов с разных позиций

Позиция сильного родителя	Позиция слабого родителя
Уступка	
«Я думаю, этого не стоит делать, но вижу, что тебе очень хочется гулять в новом платье, поэтому разрешаю» (это проявление заботы, надежной привязанности)	«На, только отстань — уже весь мозг вынес!» (это капитуляция, выталкивание ребенка в доминантную роль, к которой он не готов)
Отказ	
«Я понимаю, как тебе хочется еще мультик, но нам пора спать. Ты расстроился? Иди ко мне, я тебя пожалею». Для легкого завершения удовольствия можно переключить внимание: «Ты сможешь нажать на кнопку, чтобы выключить телевизор? Какого она цвета, помнишь?»	«Тебе лишь бы смотреть мультфильмы бесконечно! Совсем от рук отбился! Как тебе не стыдно капризничать — такой большой мальчик!»

Раздражение — признак, что родителя вынесло из взрослой позиции, он перестал быть большим. С каждым ударом и криком происходит девальвация (уменьшение) привязанности, поэтому старайтесь всегда оставаться «большой доброй собакой».

Почти каждый из нас видел сцену. Летом посреди двора лежит большая старая собака, греется на солнце. Вокруг нее носится щенок. Он полон сил: то за ухо собаку укусит, то сверху на нее залезет, то гавкнет над ухом так, что она вздрогнет. Он ей мешает, но собака не раздражается, потому что думает: «Он щенок, что с него взять».

Если при виде слез ребенка вас захлестывают раздражение или отчаяние, спросите себя: «А сколько мне сейчас лет?» Чувствуете, что меньше, чем в паспорте, — возьмите паузу: глубоко подышите, умойтесь, выпейте чаю. Подумайте, почему вам плохо, мысленно пожалейте и обнимите себя: «Бедняжка, устала, а тут еще и молоко разлили». Важно вовремя понять, что вы вылетели из взрослой роли, и поскорее в нее вернуться.

В некоторых семьях считается важным добиться от ребенка извинений после ссоры: «Пока не извинишься — не подходи!» Для малыша это означает, что родитель «уволился», сказав: «Теперь ты отвечаешь за то, чтобы мы были вместе, решаешь, вернется ли наша привязанность и когда это случится; я с себя эту ответственность снимаю». При многократном повторении «увольнения взрослого» у ребенка может сформироваться перевернутая привязанность — отношения, в которых он вынужден стать главным. Он будет качать права, бунтовать, строить взрослых — и чувствовать себя глубоко несчастным, так как за доминантную роль заплатит детством. Чтобы ребенок просил прощения, просите сами, покажите пример признания ошибок.

Как и когда объяснять ребенку, что драться, плеваться и обзываться нехорошо?

Привязанность «хранится» в лимбической системе — внутреннем мозге человека. Между ним, ответственным за эмоции и бессознательные реакции, и внешним мозгом, отвечающим за обучение и развитие,



есть связь. Когда лимбическая система спокойна, верхний мозг работает в штатном режиме. Но как только лимбическая система получает сигнал опасности, способность верхнего мозга к размышлению снижается. Когда ребенок испуган, болен, устал — он прекращает познавать мир и ищет близости с родителем, чтобы чувствовать себя в безопасности. Когда мама или папа сердятся или кричат, силы ребенка мобилизованы на то, чтобы пережить стресс — риск остаться без родительской любви. Если родитель после конфликта обнимает, вытирает слезы, помогает умыться, собрать разбросанное — ребенок понимает, что привязанность сильнее ссоры.

Чтобы ребенок вас услышал, дайте ему осознать, что вы по-прежнему его родители и готовы защищать и заботиться. Обнимите, проговорите его чувства, чтобы он убедился, что вы его понимаете. Все правила поведения, рассуждения о том, как надо было, — исключительно после того, как ребенок поплакал, расслабился, утешился.

Если вы смогли убедить ребенка, что ваша с ним привязанность прочна и надежна, вас ждет возвращение покладистого ребенка в более старшем возрасте.

С 4 до 7

Нежный возраст

После трех лет ребенок уже не держится за юбку, родители лишь держат его в поле зрения. С ним теперь можно договориться, объяснить что-то, он легче справляется с чувствами (может подождать, потерпеть), многое умеет, хорошо говорит и забавно рассуждает. Ребенок покорил мир вещей и теперь осваивает людей (психический мир), социальные связи. Дети в этом возрасте как антенны, чутко ловящие состояния, реакции, правила взаимодействия. Они обычно знают, что с кем можно, а с кем нет, кто кого любит, не любит, кто в ссоре.

В дошкольные годы эмпатия — способность понимать, чувствовать состояния людей — становится осознанной. Ребенок может, например, спросить маму: «Почему ты такая грустная?» При условии психологического благополучия он еще и рефлексирует — распознает собственные чувства и говорит о них. Алекситимия — эмоциональная немота, неумение распоз-

навать и называть свои эмоции, приводящая к физическим болезням, — напротив, связана с психологическими проблемами.

Эмпатия и рефлексия — важные составляющие эмоционального и социального интеллекта, определяющие качество жизни человека намного больше, чем академическая успеваемость. Эмпатичных людей воспринимают как хороших, приятных, с ними хотят находиться рядом, работать, дружить. За таких сотрудников обычно держатся, даже если конкуренты компетентнее; у них много друзей, даже если они интроверты; с ними хотят вступить в брак, даже если они внешне не красивы.

Эмпатия и рефлексия развиваются в безопасности и разнообразном общении. Дети, живущие в атмосфере семейных скандалов, неприязни членов семьи друг к другу, постоянной тревоги, нередко не хотят чувствовать это, вырабатывают защитное онемение чувств. Те, что не видят родителей при живом общении, предоставлены сами себе («Иди поиграй в комнате»), тоже с трудом развивают эмпатию.

В этом возрасте мы слышим от детей первые признания в любви и получаем дождь подарков: рисунки, аппликации, поделки, сорванные на улице одуванчики или ромашки. Для дошкольника родители обожаемы и прекрасны: мама самая красивая, папа самый сильный. Поведение следования включено на полную катушку: дети хотят нравиться родителям, соответствовать их ожиданиям.

Послушание и следование, как ни странно, становятся причиной детской лжи: дети врут из страха, что их поведение не понравится взрослым. То, что ложь может расстроить взрослого еще больше, пока не поддается пониманию. Высказывания родителей вроде «Расскажешь честно — я не рассержусь, а за вранье накажу» вгоняют в ступор. Почему папа не рассердится за плохой поступок, но грозит наказать за попытку исправить дело? Поэтому дети просто молчат или в растерянности повторяют ложь. Гораздо лучше сказать: «Мне нравится, когда говорят правду, я хочу, чтобы ты был честным». Но последнее не будет работать, если ребенок боится суровых наказаний родителя.

Теневая сторона этого возраста — максимальная уязвимость ребенка. Многие неврозы — заикания, тики, фобии — начинаются в это время. Порка, оскорбление, угроза отдать в детский дом, которые раньше быстро забывались и не производили особенного впечатления, теперь проникают глубоко в душу. Вспоминая события этих лет, взрослые обливаются слезами в кабинете психолога. Дети нежного возраста тяжело переживают конфликты в семье, разводы, потери, болезни и смерти родных. Они живут чувствами. Осмыслить, найти объяснения, взвесить плюсы и минусы они не могут, поэтому сильно страдают.

Пик детских страхов

В 5–6 лет воображение развито хорошо, а критичность, логика — еще нет. Если родители не готовы отнестись к детскому страху сочувственно, предпочитают стыдить ребенка или отмахиваться от выдумок, ребенок оказывается заперт со своими чудовищами наедине. Иногда он даже боится рассказать о страхе, потому что ему кажется, что стоит начать, как тот оживет. Некоторые дети годами живут в состоянии эмоциональной пытки, а их семьи даже не догадываются об этом.

Чтобы справиться со страхом, можно его нарисовать. Рисунок, если хочет ребенок, можно порвать и сжечь, пепел закопать или спустить в унитаз. А можно изменить страшный образ на веселый и нелепый либо сочинить про него историю со смешным концом.

Страхи связаны еще и с открытием смертности людей. Причем будущая смерть родителей пугает ребенка больше, чем собственная, ведь сложно представить, что к тому времени у него будут своя семья и дети, — он думает, что останется один. Важно заметить и принять чувства ребенка. Если взрослые переводят разговор, отделываются словами «Не бери в голову, никто не умрет», ребенку становится страшнее (ведь сами родители явно боятся). Лучше крепко прижать его к себе и заверить, что вы будете с ним еще долго-долго, а любить не перестанете никогда.

Потребность в заботе о других

Если все хорошо, любовь к родителям начинает переливаться через край — ребенок хочет заботиться о других. Он просит родить ему братика или сестричку, завести котенка или хотя бы хомячка. К шести годам он может заметить вашу потребность и принести тапочки, пожалеть, если ударились, не шуметь, если устали.

Само по себе это замечательно, но, если родитель ведет себя неспокойно, «вылетает» из взрослого поведения, есть риск возникновения разновидности перевернутой привязанности — парентификации. Тогда ребенок становится «родителем» своему родителю, заботится о нем, как о слабом, беспокоится, что родитель заболел, устал, мало денег. Он готов пожертвовать своими интересами, приводя аргументы «я могу обойтись», «это слишком дорого», скрывать проблемы, чувства и др. Такое бывает в семьях, где мама в депрессии воспитывает ребенка после развода, родители конфликтуют

или социально неблагополучны. Бывает и так, что родитель выглядит для ребенка слабым и несчастным без объективных оснований, когда в семье просто принято жаловаться и ныть. Отсюда закономерность: как только в семье заговаривают о кризисе, растет число обращений с детским воровством. Порой тревога выливается в воровство вещей из дома.

Детям с закрепленной перевернутой привязанностью страшно оставить родителей без присмотра. Встречается и злокачественная парентификация, когда мама специально вовлекает ребенка в такие отношения, чтобы он всю жизнь был рядом.

Наслаждаясь заботой подросшего малыша, сохраняйте распределение ролей. Нормально, когда ребенок ходит на цыпочках, если у вас болит голова, и приносит вам из детсада конфету, но в целом заботу должен получать он. Если игра в смену ролей заходит слишком далеко, скажите ребенку: «Спасибо тебе большое за поддержку, но я уже справляюсь».

Игра как способ познания мира

Любимое времяпрепровождение ребенка в этом возрасте — игра с присвоением предмету другого значения. Палка становится мечом, коробка — машиной. Так малыш готовится к получению образования, ведь, чтобы начать читать и писать, он должен научиться верить, что сочетание линий буквы А означает соответствующий звук. Ребенок играет в ролевые игры почти все время бодрствования, если только их не заменяют фильмы, компьютерные игры и игрушки, не дающие возможность придумывать и прорабатывать образы и сюжеты самостоятельно.

Зачем делать салаты из травы на тарелках из лопухов, если бабушка подарила пластиковую посуду с муляжами блюд?

Плотное расписание развивающих занятий (чтение, английский, танцы и т. д.) тоже не способствует лучшей учебе в будущем. Если родители относятся к занятиям не как к разновидности игры, а ждут результатов, отношения под угрозой. Ребенок думает, что он и его желания не важны, важны лишь успехи и достижения.

Лучшее, что мы можем сделать для детей нежного возраста, — не мешать играть. Иногда участвуйте в играх, иногда превра-

щайте в игру домашние дела и прогулки, но не трогайте ребенка, если он увлечен. Не стремитесь его занять — пусть поскучает, понаблюдает за муравьем или гусеницей. Ребенку важнее быть любимым и нравиться своим взрослым. Поэтому радуйтесь ему, любуйтесь, получайте удовольствие от совместно проведенного времени — это оптимальный вклад в развитие.

Дети растут и развиваются потому, что в них это заложено. Чтобы ребенок хотел все знать, не нужны специальные методики — ему просто должно быть интересно и нестрашно. Если ребенок спокоен за отношения с родителями, он отправляется исследовать мир. Как сказал Гордон Ньюфелд, «развитие происходит из точки покоя». В духовно богатой среде, где любопытные родители общаются при детях с умными друзьями, рассказывают дома о любимой работе, не надо ничего специально в ребенке развивать. Когда же ребенок боится родительского гнева и разочарования, аффект тормозит интеллект.

В результате психологического эксперимента самые высокие показатели познавательной активности оказались у детей любознательных мам, которые сами с азартом все исследуют, пытаясь вникнуть, что и зачем. Затем у тех, чей родитель спокойно присутствует рядом во время игр (например, читает журнал), не обращая на ребенка внимание. Худшие результаты у детей, которым все запрещают («Сиди смирно, ничего не трогай!») и кем руководят («Смотри, какие хорошие игры!», объясняя при этом, как играть).

Детский сад — польза или зло?

В 3–4 года ребенок учится строить горизонтальные отношения со сверстниками (а не иерархичные, как с родителями) — сотрудничества и конкуренции. Отношения легко завязываются («Давай дружить!») и рвутся, в них пока нет избирательности. Для большинства дошкольников ровесник не столько личность, сколько роль: девочка, что живет в том же подъезде, мальчик «из нашего двора». Ссоры и примирения — скорее действия по сценарию или алгоритму («Мирись-мирись и больше не дерись»). Ребенок «обращается» со сверстниками, а не общается с ними.

В некоторых семьях встает вопрос: отдавать ли ребенка в детский сад? Людмила Петрановская не дает однозначного ответа, так как бывают раз-

ные дети (одни тянутся к сверстникам, бросаясь на ограды детсадов, другие тяжело переносят расставание с близкими), семейные ситуации и сами сады. Однако поясняет, что дети тысячелетиями вырастали без детских учреждений: программой развития ребенка такая искусственная форма воспитания не предусмотрена.

Сады возникли как «детохранилища», чтобы матери могли работать на заводах. А смысл так называемой социализации — приучить ребенка терпеть стресс от пребывания в большой группе сверстников без своего защищающего взрослого. Это значит, что стресс, который домашний ребенок переживает в начальной школе, его садовский сверстник испытал несколько лет назад — когда был младше и беззащитнее. Лучше, если социализация случится как можно позже. Тем более если острой необходимости отдавать ребенка в сад нет (например, вы работаете удаленно по свободному графику или можете нанять няню), он очень туда не хочет или хорошего дошкольного учреждения не нашлось — ничего важного для развития малыш не потеряет. Игровая комната в ИКЕЕ, дача или сквер с гуляющими детьми могут дать ребенку в плане общения со сверстниками не меньше, чем детский сад.

Но если ребенку будет достаточно хорошо и спокойно в детском саду, ужасом он не обернется. После четырех лет малышу легче принимать заботу чужого взрослого, если тот представлен родителями как их «заместитель». Когда же воспитатель ведет себя, будто он важнее родителей, поучает и выговаривает им, ребенку спокойно не станет. Воспитательница должна нравиться родителям, в противном случае ребенок это почувствует и будет в стрессе заранее. Выбирая детский сад и группу, смотрите, как воспитательница разговаривает с детьми, смотрит ли в глаза, обнимает ли, внимательна ли к их состоянию, может ли привлечь внимание весело и доброжелательно. Относитесь к садику как к услуге — длительной игровой комнате, а не как к воспитательному учреждению — тогда все встанет на свои места.

Кризис 6–7 лет

Трехлетка не способен в ярости из-за маминого запрета помнить, что он любит маму, а от 6–7-летнего можно услышать: «Мама ругала меня, потому что сердилась, но она меня любит», поскольку он уже создал обобщенный образ родителя. В этом возрасте созревают участки мозга, ответственные за логическое мышление и способность делать то, что нужно (а не то, что хочется), обобщать, формировать и удерживать целостные образы (например, ребенок может отвечать на вопросы типа «Как называются вместе

дуб, береза и тополь?»). Но только после 7–8 лет ребенок может, удерживая образ в памяти, верно прогнозировать реакцию взрослых на его поступки. Раньше бесполезно разговаривать с ним о том, как он должен вести себя завтра. Поговорить можно, но не стоит питать иллюзий, что он так и сделает.

В связи с физиологическими изменениями наступает очередной кризис сепарации. Малыш похож на яблоко, которое почти созрело и зарумянилось, но отделяться от ветки рано — нужно дозреть. Так как родитель теперь стоит перед внутренним взором, ребенок уже может выдерживать длительную разлуку с ним. От двух недель в летнем лагере он уже не получит невроз, как если бы это случилось в 5 лет. Нить привязанности становится длиннее — она уже перекрывает расстояние и время. Внутренний голос — наш голос — говорит ему в нужный момент: «А мама-то что говорила? Перед едой надо мыть руки!» и др. Мы можем заботиться о ребенке, не находясь поблизости, с помощью указаний и предостережений, данных заранее.

С 7 до 12

Ценность обучения

Семилетка начинает новый этап жизни — получение образования. Кто-то учится писать в прописях и умножать столбиком, кто-то — доить корову и выращивать овощи, но учатся все. Младшеклассника интересуют вещи, явления, причины и связи, правила и границы. Десятилетка многое начинает и бросает, но до момента, как наскучит, бывает очень увлечен. Например, может за один день научиться кататься на скейте, каждый раз падая и вставая, игнорируя ободранные коленки, или дойти до невообразимого уровня компьютерной игры. Учеба для ребенка — самодостаточная ценность. Он учится не для того, чтобы это когда-то применить, а чтобы понять, узнать, смочь. Игра еще остается важной частью жизни, но отходит на второй план: либо сливается с обучением, либо становится частью досуга.

Семья в это время воспринимается как тыл, арьергард. Родители нужны, чтобы о них не думать. Ребенок рад родителям, любит их, скучает, если долго не видит, но они больше не составляют главный интерес его жизни. Дети в этом возрасте редко доставляют беспокойство: десятилетки оптимистичны, жизнерадостны, полны идей, легки на подъем и хорошо справляются с неудачами и разочарованиями. Демографы даже подсчитали, что

минимальная вероятность умереть — в 10 лет, поскольку на этот возраст приходится пик здоровья и энергии.

Потребность в наставнике

В отличие от животных, людям надо знать и уметь так много, что недостаточно перенять навыки родителей. Нужна учеба как особая деятельность и сопоставимые по значению с отношениями привязанности, дружбы или любви отношения «учитель — ученик». На смену родителям приходит наставник — тот, кто оценивает, требует преодоления барьеров через «не могу» и «не хочу», иногда говорит: «Ты можешь лучше», и это не разрушает отношения, потому что он — не родитель с безусловной любовью, его признание надо заслужить.

Настоящий наставник всегда немного супермен, пример для подражания. Он должен быть особенным, впечатляющим и восхищающим, уметь что-то, что мало кто умеет. Наставник помогает, подбадривает, объясняет, поддерживает. Он на стороне ученика — может быть строгим, но другим своих детей в обиду не даст. Ребенку нужно обожать наставника и стремиться стать таким же — с этой мечтой он идет в школу.

Кому-то везет, и он встречает яркую, сильную личность — любящего детей увлеченного учителя, как в советском фильме «Первоклассница». Но зачастую ребенок находит там уставшую учительницу, для которой работа — рутина. По мнению Людмилы Петрановской, виной тому — сложившаяся система обязательного образования. Если в архаичных культурах община могла выбрать для обучения детей самых лучших и харизматичных, то сейчас учитель — работник, нанятый за небольшую плату для составления планов уроков, ведения электронного дневника и в обязанности которого не входит доминантное проявление заботы к детской группе и каждому ученику.

Многое устроено так, чтобы люди с призванием и способностями к наставничеству в школе не задерживались. Однако без отношений «ученики — наставник» у детей не включится поведение следования, они не смогут эффективно учиться. Как правило, у учителей проседает либо один из двух компонентов — доминирование и забота, либо оба. Не справляясь с ролью наставника, учитель пытается вогнать в нее родителей: требует проверять уроки, вместе делать задания, вызывает в школу, ожидая, что родитель отругает ребенка за недостаточное рвение или плохое поведение. Порой выполнение уроков сопровождается криками, угрозами, ремнем. Неслучайно многие взрослые вспоминают начальную школу как ужасные

годы, в которые они потеряли родителей (то есть отношения, привязанность к ним).

Стоит ли удивляться, что многим детям не нравится учеба, хотя их возраст приспособлен для этого как нельзя лучше? Неслучайно действие «Вина из одуванчиков» Рэя Брэдбери происходит в каникулы, а роман Даррелла «Моя семья и другие звери» заканчивается, когда Джерри отправляется в школу. Из школы хочется сбежать в Нарнию, Террабитию — куда угодно, где есть простор, приключения, сложные задачи, настоящие наставники — где можно действительно учиться.

Как хирург не станет оперировать своего ребенка, так и репетиторы избегают заниматься со своими детьми. Потому что на своих терпения не хватает. Встречаются родители, которые учат детей без ущерба отношениям, но этот дар жонглирования ролями есть не у всех. Члены семьи могут быть наставниками, но обычно лишь в плане решения личных задач и без жестких сроков освоения: так, в течение многих лет они могут научить ребенка готовить еду, мастерить что-то, водить машину.

Ребенку можно помогать с уроками, если он жалуется на скучную тему, а вы можете интересно о ней рассказать, или просит объяснить сложное, проверить ошибки «на всякий случай». Но как только вы начинаете единым фронтом со школой оценивать и контролировать ребенка, то словно топором бьете по привязанности. Нет контрольной, которая бы того стоила.

Еще один риск, связанный с неудовлетворенной потребностью современных детей в наставнике, — выбор негодного заменителя: кумира, старшего ребенка подоминантнее или педофила (увы, зачастую это не чужой дядя, приставший в подъезде, а псевдонаставник, начавший отношения с ребенком под видом интересного обучения чему-то необычному). Защитой от последнего может быть только доверительный контакт ребенка с родителями и сформированная уверенность в праве сказать «нет».

Мы не можем изменить систему образования, но важно помнить про потребность ребенка в наставнике. Необязательно, чтобы все учителя были гениями педагогики, — достаточно хотя бы одного. Кто-то из детей будет обожать брутального физрука, кто-то — остроумную математичку. Они будут толпиться около такого учителя после урока, читать по его предмету больше, помогать и участвовать в олимпиадах. А если не повезло найти наставника в школе, ищите его в кружке или спортивной секции.

Будьте заботливыми родителями. Это может значить написать за ребенка неинтересный ему реферат, из-за которого он не выспится или пропустит тренировку. Пожалеть, если получил двойку, узнать у учителя или у самого ребенка, что происходит, как помочь и что он может исправить сам. Если история отношений с вами научила ребенка ждать помощи, он сможет о ней попросить и признать, что не справляется. Но если он привык слышать: «Мне некогда, давай сам», есть вероятность, что он будет погружаться в неуспеваемость все глубже, а вы об этом не узнаете.

От 12 до 15

Стремительный рост

После сравнительно плавного развития в предыдущие годы ребенок растет как на дрожжах. Выискивая свое чадо в толпе сверстников, многие родители ловят себя на мысли, что представляли его на голову ниже. Разные части тела подростка развиваются в своем темпе — возникает временная дисгармония (например, детский голос у высокого парня), внутренние органы не успевают приспособиться к обслуживанию больших габаритов — отсюда утомляемость и сонливость. Гормоны, накатывая волнами, то вызывают возбуждение, то снижают умственную работоспособность, а настроение меняется без связи с внешними обстоятельствами.

> *«Почему я сижу и плачу, будто кто-то умер, хотя ничего не случилось? Почему на меня часто накатывает ярость, душит ненависть к близким, хотя на самом деле я их люблю?» — говорят подростки на приеме у психолога. Эмоции могут заставить считать жизнь конченой и ввиду «ужасного изъяна» во внешности, заметного порой лишь его обладателю.*

Подросток похож на трехлетку: те же капризы и истерики, взрывы гнева, негативизм, отрицание всего без разбора, то же настойчивое «Я сам!» и другие сходства. Разница в том, что малыш исследует мир вещей и пространства, а подросток — мир отношений и чувств. При этом трехлетка мог в трудную минуту залезть к родителю на ручки, а подросток так уже не может.

С малышом просто мириться, а как после скандала с криком и хлопаньем дверью обнимать ощетиненное прыщавое и костлявое существо? Малыш, слезая с рук, «вылупляется» из младенческого слияния с мамой,

а подросток должен «вылупиться» из семьи: ему, в отличие от ненадолго убегающего от мамы малыша, предстоит отделиться радикально. Отношения привязанности подходят к естественному завершению.

Свержение родителей с пьедестала

Ребенок в нежном возрасте идеализировал родителей. Теперь же он видит вместо самого сильного и справедливого на свете отца раздраженного, немолодого и, похоже, не очень умного человека. Вместо лучшей, самой красивой и доброй в мире мамы — уставшую, располневшую женщину, полную дурацких предрассудков.

Растерянные от происходящего родители срочно «берутся за воспитание», что окончательно портит отношения. Подросток приходит к выводу, что он и родители — разные люди, и вместе с тем страдает от одиночества, хочет возобновить контакт, но не знает как. Подросток болезненно переживает разлад с родителями, вплоть до попыток самоубийства, хотя отец с матерью бывают уверены, что «ему все равно».

На вопрос: «Как вы думаете, чего больше всего хотели бы от вас ваши дети-подростки?» — родители чаще всего отвечали психологам: «Чтобы дали денег и отстали». Среди подростков самый частый ответ был: «Чтобы родители проводили со мной больше времени».

Родителям тоже несладко. Особенно тяжело переживают свержение с пьедестала те, кто до этого «жил ради детей»: они обнаруживают себя в «пустом гнезде» — нет любимого дела и полноценного брака, а родительская роль уходит. Тяжело и тем, кто в целом не удовлетворен жизнью. Если при этом подростковый кризис совпадает с кризисом среднего возраста родителей, их ощущение бессмысленности и никчемности подкрепляет отпрыск: «Ну и что тебе дало это образование? Сидишь на работе, которую ненавидишь?», «Что вы лезете в мою личную жизнь? Своей займитесь, живете как кошка с собакой». Сложно приходится и безукоризненным родителям: подросток мучается от своего несовершенства, а родители так довольны собой и объективно хороши, что бесят его еще больше.

Главный совет родителям подростка — заниматься собой и своей жизнью. Тем более что ребенок теперь не требует постоянной опеки, появляется больше времени для реализации отложенных планов

или обучения чему-то новому. Когда пройдет подростковый кризис, с ним можно будет общаться без напряжения и борьбы.

Двусмысленность положения подростка

Переходный возраст обостряется двусмысленностью положения подростка в обществе. Биологически зрелый человек вынужден долгие годы оставаться ребенком.

В архаичных культурах половозрелый человек мог заводить семью и принимать решения, касающиеся племени. Момент перехода во взрослые отмечался инициацией. После обряда подросток больше не обязан был слушаться родителей, а они — кормить его и отвечать за его поступки. В современной же европейской цивилизации, чтобы обеспечить себя, нужно долго учиться. Поскольку здесь инициация не проводится, мнения, когда происходит окончательный переход, расходятся. Одни считают рубежом достижение определенного возраста, другие — получение аттестата, диплома или первой зарплаты.

В двусмысленной ситуации каждый пытается трактовать ее в свою пользу. К примеру, подросток заявляет: «Я уже не ребенок!» — отстаивая право на самостоятельность и распоряжение своим временем. Когда же он просит денег на развлечения, то напоминает: «Я еще не взрослый».

Родителям приходится отвечать за то, за что они отвечать уже не могут. Например, их вызывают в школу, потому что сын-старшеклассник не выполняет домашние задания.

Что должны сделать родители, чтобы усатый Петя ростом 1 м 85 см делал уроки? Объяснить ему то, что он и так знает? Делать уроки с ним, даже если тот встанет и уйдет? Наказать, не дав сладкого или не взяв в цирк? Не разрешить смотреть мультики? Отшлепать? Все участники процесса (подросток, родители, школа) знают правду: Петя вырос, но только общество (в данном случае — школа) продолжает делать вид, что он маленький мальчик.

Ко всему прочему, все больше стран отодвигают порог совершеннолетия до 21 года и запрещают эксплуатацию детского труда, продлевая непонятное «промежуточное» время. Подросток, рвущийся к самостоятельности, вынужден сидеть у маминой юбки и просить у папы стольник на кино. Его могут отчитать, запретить гулять, чмокнуть в щеку без разрешения, что ненормально с точки зрения задач возраста. «Потому что не дело молодому

льву оставаться во власти родителей», — пишет Людмила Петрановская. Животные-подростки держатся подальше от самцов, а человеческий детеныш вынужден зависеть от взрослых — стресс неизбежен.

В конфликтах с подрастающими детьми многое идет от того, что мы живем в такое время и по таким правилам. Поскольку мы вынуждены длить зависимость ребенка от нас (хоть он уже и не ребенок), стоит продлевать и хорошие стороны привязанности: иногда погладить по голове, принести его любимые конфеты, вместе погулять. Не нужно обрушивать на его голову тонну критики и опускаться до оскорблений, если он грубит. Атмосферу помогут сохранить доброжелательность, спокойствие, незлой юмор. При этом всегда, когда возможно, пусть он принимает решения и отвечает за себя. Например, при звонке из школы передавайте трубку подростку — пусть разбирается.

Потребность в принадлежности к группе

Примерно в 12 лет необходимым этапом взросления становится принадлежность к группе сверстников без взрослых или во главе с необычным взрослым, вроде коммуны Макаренко 1920-х годов или организаций, описанных в книгах «Тимур и его команда» и «Гвардия тревоги». Опыт «сектантства» подросткам жизненно необходим. Поскольку потребность всегда находит выход, появились скинхеды, готы, эмо, панки.

Общаясь со сверстниками из своей компании, подросток учится завоевывать авторитет, решать конфликты, понимать людей, переживать предательство, хранить верность, выбирать друзей и справляться с врагами. Даже в школу подростки ходят ради общения с одноклассниками. Успехи в учебе имеют для них смысл, если способствуют авторитету среди ровесников. Если же в коллективе быть отличником зазорно, ребенок может специально перестать делать уроки.

Роль белой вороны страшнее, чем действия учителей и родителей. В пределах общности подростки стремятся одинаково выглядеть, одно и то же любить и презирать. Подростковая группа жестока к инакомыслящим вроде героини повести Железникова «Чучело», поэтому тинейджеру нужна поддержка и жизненный опыт родителей, несмотря на изображаемое пренебрежение к их мнению. Если ситуация становится опасной и к этому моменту родители еще не разрушили отношения с ребенком, добиваясь контроля и послушания, подросток попросит у них помощи или совета.

Не стоит тратить усилия на развенчание авторитета лидера группы, к которой принадлежит подросток. Лучше подождать, когда возраст коллективизма сменится возрастом индивидуализации. Групповая идентичность — ступенька к обретению индивидуальности.

Потребность в индивидуализации

Цель кризиса идентичности (работы по перестройке души) — обрести самого себя. Подростка уже не удовлетворяют оценки со стороны, он хочет узнать, каков «на самом деле», поэтому часто говорит о себе: «Я такой человек, что...», «Я не люблю, когда так поступают», «Пусть они думают обо мне, что хотят, но я...» и др. Поглощенность собой делает подростка ранимым, почти любой повод становится предметом долгих мучительных размышлений, порой самоедства. В результате он кажется себе «не таким, как все» — это чувство может колебаться от осознания своей гениальности, особой миссии до ощущения полного ничтожества, уродства, ненормальности. Обыкновенность переживается как отрицательная характеристика.

Человек работает над уникальным орнаментом собственной идентичности всю жизнь. Подростковый кризис — лишь первый в череде множества будущих, когда мы задаем себе одни и те же вопросы: «Кто я? Какой я? Зачем живу?» Кто от этого отлынивает, рискует остаться вечным ребенком. Для этого в современном мире есть все условия: можно всю жизнь потреблять, развлекаться, делать, что велено, и считаться достойным членом общества. На кидалтов приятно смотреть, но работать с ними и растить детей вряд ли найдется много желающих.

Чувства подростка противоречивы: эйфория и любовь к живому, мечты об изменении мира сменяются «синдромом Лилу» — приступами тоски, горя, отчаяния и ужаса, которые испытала героиня фильма «Пятый элемент» перед тем, как впасть в кому от просмотра истории человечества. Подростку предстоит смириться с тем, что мир жесток и ничего не дается даром.

Несчастная любовь, предательство друга, провал экзамена, роль аутсайдера среди ровесников — мы не можем защитить свое дитя от этой боли. Роль родителей подростка похожа на роль ассистентов боксерского поединка. Иногда кажется, что пора самим набить морду негодяю, обижающему нашего мальчика/девочку, но в этом случае бой не засчитают. Потому что это ЕГО бой, а не наш. Остается в углу ринга готовить слова поддержки, чтобы придать бойцу сил. Все, дальше он отвечает за себя сам.

Все кризисы детства

На каждом следующем этапе взросления ребенок все меньше нуждается в опеке родителей: периоды наполнения привязанностью (плато) сменяются кризисами сепарации:

Плато	Сепарация
Беременность	Роды
Период донашивания	Обретение свободы передвижения
Период освоения материального мира и умений	Кризис негативизма
Нежный возраст	Кризис сепарации
Плато обучения и подготовки к переходу во взрослый мир	Подростковый кризис

Во время плато ребенок наполняется заботой, новыми умениями, отношениями; во время кризисов совершает рывок на следующий уровень самостоятельности — до тех пор, пока привязанность (зависимость от родителей) не переплавится в свободу. И если кризисы одного года или семи лет «тихие», так как основные изменения происходят внутри, то последний — подростковый кризис сепарации — невозможно не заметить. Но каждый раз, когда ребенок не справляется с жизнью, он может временно вернуться на одну или несколько стадий назад, чтобы припасть к ресурсу безусловной любви. Чем сильнее стресс, тем ребенку нужно больше защиты и заботы, тем на большее число стадий он возвращается назад или регрессирует.

> *В фильме «Превратности любви» умирающий от СПИДа мужчина просит маму лечь рядом и петь колыбельную: ему нужно донашивание, потому что смертельная болезнь — крайняя форма невозможности справиться с жизнью.*

После детства

«Гадкий утенок» превратился в лебедя. Смотря на него, тоскуешь по маленькому: вот бы еще разок понюхать его макушку. А что стало со связью,

что нас соединяла? Привязанность — тайная опора — остается с ребенком всегда. Она обеспечит поддержку даже после смерти родителей.
Образ внутреннего родителя наполнился оттенками. От этого образа зависит то, что ребенок услышит из глубины души в минуту сильного стресса: «Ничего страшного, все получится», «Будь осторожен, ты мне важен и дорог», «Все будет хорошо» или «Ты ни на что не способен!», «Да кому ты нужен?», «Вечно с тобой все не так!». Годы спустя эти слова, сказанные ребенку, могут спасти его от депрессии, пренебрежения собой, роковой ошибки, капитуляции перед бедой или позволить ему махнуть на себя рукой. Как вы думаете, какой из бывших детей окажется сильнее и успешнее?

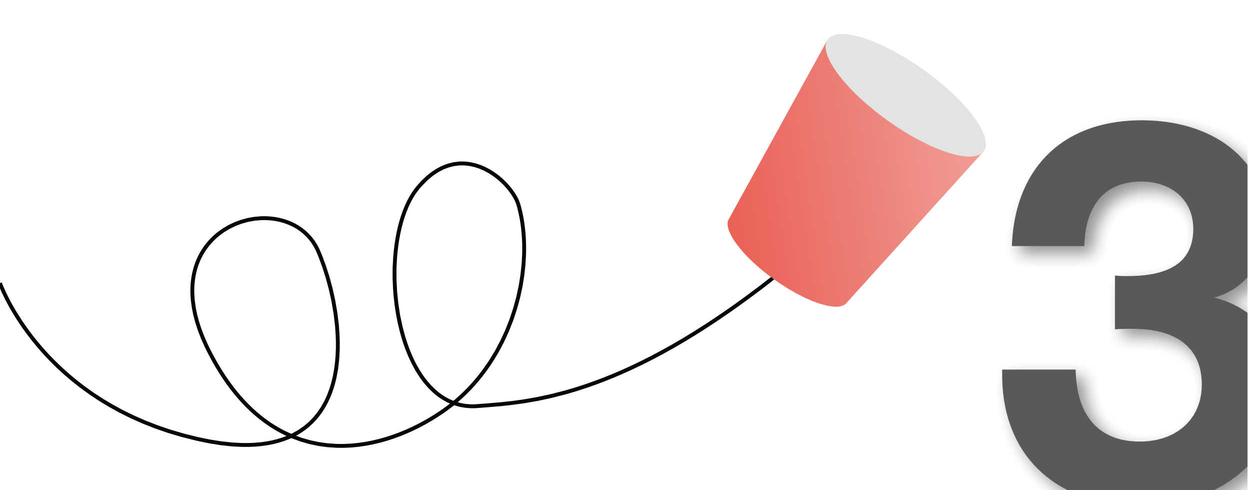
И еще: все, что вы делаете по созданию прочной, глубокой привязанности, полной любви и заботы (а не насилия и страха), со своими детьми, вы делаете также для внуков и правнуков. Вашим детям будет легче растить своих, если их образ внутреннего родителя окажется поддерживающим и заботливым.

Сначала мы носили ребенка в себе, теперь он несет в себе нас.

Росс Кэмпбелл

Как на самом деле любить детей

How to Really Love Your Child
by Ross Campbell



Росс Кэмпбелл

Американский психиатр, специализирующийся на помощи детям и подросткам. Профессор кафедры педиатрии и психиатрии в медицинском колледже Университета Теннеси. Основатель Юго-Восточного консультационного центра по проблемам взаимоотношений отцов и детей в штате Теннесси. Известен книгами и лекциями в США и Европе. Активный член баптистской церкви Сигнальной горы. Член организации Ministering to Ministers, которая поддерживает священников и членов их семей. Отец четверых детей.

Зачем читать

- Понять, как окружить ребенка любовью, чтобы помочь ему вырасти успешным и уверенным в себе, несмотря на врожденные особенности и сложности.
- Увидеть разницу между дисциплиной и наказанием и осознать, насколько важна для дисциплины тесная связь ребенка с родителями.
- Найти собственный способ справляться с отрицательными родительскими эмоциями — раздражением, гневом, отчаянием — и перестать выплескивать их на ребенка.

Легко ли воспитывать ребенка?

Доктор Кэмпбелл полагает: на то, каким будет ребенок и какой взрослый из него вырастет, в наибольшей степени влияют врожденный темперамент ребенка и окружение.

Под темпераментом понимается набор врожденных качеств, который определяет, насколько легко будет растить данного ребенка. Автор считает наиболее полной классификацию Стеллы Чесс и Александра Томаса, которые выделяют девять основных свойств, проявляющихся уже в младенческом возрасте.

Окружение ребенка и то, как к нему относятся родители, оказывают значительное влияние на его личность, но в процессе воспитания внимательным и любящим родителям необходимо принимать во внимание темперамент сына или дочери.

Темпераменты ребенка

Следующие врожденные свойства ребенка определяют, насколько легко будет его родителям в процессе воспитания и каким он вырастет:

А. Уровень активности — степень наследственной моторной активности, определяющая, активным или пассивным будет ребенок.

Б. Ритмичность (регулярность или нерегулярность) — предсказуемость таких функций, как голод, тип питания, ритм цикла сон-бодрствование.

В. Приближение или удаление — это тип естественной реакции на такие новые стимулы, как незнакомый человек, игрушка или еда.

Г. Приспособляемость — скорость или легкость, с которой ребенок способен изменить свое поведение в ответ на изменение окружающей среды.

Д. Интенсивность — количество энергии, используемой для выражения настроений.

Е. Порог реактивности — уровень интенсивности стимула, который требуется для того, чтобы появилась нужная реакция.

Ж. Качество настроения (положительный настрой в противовес отрицательному): веселый, приятный, радостный, дружелюбный или капризный, крикливый, неприятный характер.

З. Способность отвлекаться. Степень влияния посторонних факторов на концентрацию внимания на своей линии поведения или каком-то занятии.

И. Интервал внимания и настойчивость — продолжительность времени, в течение которого ребенок сосредоточен на активной деятельности, и продолжительность активности при появлении препятствий.

Темпераменты В, Г, Д, Ж играют решающую роль в том, насколько легко или трудно будет растить ребенка и находить с ним общий язык. Дети с высокой степенью реактивности («спичка»), склонные замыкаться при изменении ситуации («улитка»), с трудом приспосабливающиеся к новым обстоятельствам («черепаха»), постоянно имеющие плохое настроение («нытик»), часто подвержены стрессам, особенно при завышенных родительских ожиданиях.

К сожалению, таким детям достается меньше любви и привязанности со стороны взрослых, хотя именно они нуждаются в родительской заботе и внимании.

Любящие и нелюбящие родители

Развитие ребенка также зависит от того, какие ему достались родители. Родителей, прежде всего матерей, можно разделить на две группы: любящие и нелюбящие.

В первой группе оказались матери, желавшие своих детей и создававшие для них обстановку любви и доброжелательности. Эти матери принимали детей такими, какие они есть, искренне интересовались ими и заботились о них.

Женщины из второй группы, напротив, отвергали детей (сознательно или подсознательно), не могли создать дома атмосферу любви. Их дети не чувствовали, что их принимают и ценят, а материнская забота чаще всего была формальной.

Любящие матери и «легкие» младенцы представляют собой идеальное сочетание: дети хорошо развиваются и процесс воспитания протекает практически без осложнений.

Если у любящей матери растет «трудный» ребенок, то, как правило, возникают некоторые проблемы в воспитании, которые удается решить благодаря атмосфере нежности и заботы, которая окружает детей.

«Легкие» дети нелюбящих матерей развиваются не так хорошо, несмотря на природные предпосылки. У них больше осложнений, чем у «трудных» детей любящих матерей. Их жизненный опыт скорее отрицательный, чем положительный.

Самые несчастные — это «трудные» дети нелюбящих матерей. У этих детей чрезвычайно высокие показатели факторов риска, и от них можно ожидать чего угодно.

Итак, то, каким станет ребенок во взрослом возрасте, зависит как от домашней обстановки, так и от набора врожденных свойств ребенка. Однако

тип материнства (и отцовства) более важен для развития ребенка, чем тип темперамента. Растить «трудного» ребенка сложно, но любовь и терпение родителей способны скорректировать врожденные темпераменты в положительную сторону.

Доктор Кэмпбелл делится своим опытом, касающимся воспитания детей с ограниченными возможностями. Родителям таких детей сложнее всех: на них лежит груз забот, связанных с ежедневными процедурами, кроме того, помощь в учебе и организация общения со сверстниками требуют от них невероятных усилий. Однако безусловная любовь к таким детям помогает преодолеть трудности: зачастую они учатся лучше здоровых ровесников, на которых родители не обращают внимания, и бывают очень открытыми и коммуникабельными благодаря родительской поддержке.

Влияние окружения на ребенка

Любящая атмосфера в доме — то, без чего невозможно полноценное развитие ребенка. Искренне любить и дисциплинировать ребенка можно только тогда, когда в доме царит согласие, когда родители нежно относятся друг другу, имеют схожие цели и нравственные ориентиры и искренне любят детей. В обстановке неискренности и нервозности попытки привить ребенку дисциплину бесполезны.

Отношения между супругами

Взаимоотношения между супругами важнее прочих отношений, в том числе между родителями и детьми. Если отношения, установившиеся между мужем и женой, искренние и любящие, ребенок будет ощущать безопасность и уверенность в себе.

Прежде всего, на отношения в семье влияет вид общения, который предпочитают родители (познавательный или эмоциональный). Некоторые люди предпочитают говорить о спорте, деньгах, работе, избегая обсуждения чувств. Им бывает трудно поддерживать супругов и детей, выражая им сопереживание и нежность. Другие люди, напротив, быстро утомляются от разговоров о цифрах и фактах, им нужно выговориться, обсудить эмоции с супругом и детьми. Безусловно, никто не относится к чисто познавательному или эмоциональному типу. Однако каждый из нас тяготеет к тому или

иному полюсу. Рациональные люди тоже испытывают эмоции, но, как правило, предпочитают их подавлять.

Женщины и дети намного эмоциональнее мужчин. Мужьям следует понимать, насколько важно проявление заботы и участия для их жен и детей. Забота о семье — это не только финансовое благополучие, но и обеспечение положительного эмоционального климата. Нередко на прием к психиатру приходят несчастные, подавленные женщины, проблема которых заключается в том, что супруг препятствует эмоциональным отношениям в семье.

Родители привели на прием пятнадцатилетнюю Дженифер, которая была беременна. На первый взгляд, семья выглядела благополучной: дочь, умница и красавица, неплохо ладит с матерью и искренне привязана к отцу. Чем же объясняется столь ранняя сексуальная активность, тем более что к отцу ребенка Дженнифер не испытывала особых чувств? Побеседовав с родителями, доктор Кэмпбелл выяснил, что в семье часто происходили супружеские конфликты, тщательно скрытые от посторонних глаз. Оказалось, что мать Дженифер ревновала дочь к мужу, никак не проявляя этого чувства вербально, однако девочка улавливала сигналы, посылаемые матерью, и старалась заменить любовь к отцу отношениями с другими мужчинами. В итоге проблемы в супружеских отношениях сказались на ребенке.

Безусловная любовь к детям

Любить ребенка безусловно — значит любить его независимо от его внешности, поведения, достоинств и недостатков, независимо от того, оправдывает ли он или она наши ожидания. Конечно, безусловная любовь к детям — идеал, к которому надо стремиться, но порой наши горячо любимые дети могут вызывать у нас отрицательные эмоции, такие как раздражение, злость, отчаяние. В этом случае важно помнить, что:

- это обычные дети;
- они ведут себя, как все дети на свете;
- в детских выходках есть много неприятного и раздражающего;
- если мы будем любить детей, несмотря на шалости и проделки, они повзрослеют и будут вести себя лучше;
- если мы будем любить детей, только когда они хорошо себя ведут, они почувствуют это, станут неуверенными и будут хуже развиваться;

- если дети будут чувствовать безусловную любовь, это снизит их тревожность и улучшит поведение;
- ради себя и блага детей необходимо стараться, чтобы наша любовь была как можно ближе к безусловной и безоговорочной, ведь именно на этом фундаменте основано счастливое будущее детей.

Ребенка можно сравнить с зеркалом: он отражает то, что дают ему родители. Если дети получают любовь, они возвращают ее, если они ничего не получают, им нечего возвращать. Безусловная любовь отражается безусловно, а обусловленная любовь родителей возвращается им в зависимости от обстоятельств.

Есть родители, которые не любят своих детей. Многие родители прячут свою любовь, стесняясь показать ее детям. Если ребенок не чувствует безусловной родительской любви, он начинает искать ее вне дома и быстро находит: религиозные секты и подростковые группировки всегда рады новым членам. Подросткам, которые не чувствовали родительской любви и заботы, очень легко внушить религиозные и идеологические доктрины, настроив их против родителей и прочих авторитетов.

К счастью, большинство родителей искренне любят своих детей и хотят им помочь, просто не знают как.

На прием к психиатру пришли родители четырнадцатилетнего Тома. Прежде он был послушным ребенком, но недавно перестал ходить в школу и церковь, стал грубить родителям и связался с плохой компанией. Мать и отец пороли его, запрещали смотреть телевизор и гулять, но ситуация лишь усугублялась. В беседе с мальчиком выяснилось, что тот считает, что не нужен никому, кроме своих друзей. По его мнению, родителей интересует не он сам, а то, как он себя ведет. Мальчик жаждал близких отношений с родителями, но, поняв, что матери и отцу не до него, отдалился от семьи и стал жить своей жизнью.

Как передать ребенку свою любовь

Дети — эмоциональные существа, которые поведением демонстрируют нам свои чувства: просто внимательно наблюдая за малышом, можно понять, что он чувствует в данный момент. Кроме того, дети обладают потрясающей способностью распознавать чувства взрослых по их поведению. К сожалению, далеко не все родители умеют и хотят показать свои

чувства ребенку. Распространенное убеждение о том, что ребенка можно испортить сильным проявлением чувств, ошибочно: только почувствовав любовь, уважение и заботу родителей, ребенок сможет любить и уважать себя и будет способен полюбить других людей. Доктор Кэмпбелл выделяет четыре способа выражения любви: контакт глаз, физический контакт, пристальное внимание и дисциплина.

Важно понимать, что каждый способ чрезвычайно значим в процессе воспитания. Многие родители традиционно предпочитают делать упор на дисциплину, порой отождествляя ее с наказанием. Нередко дисциплинированные дети становятся «трудными подростками», и причину этого автор видит в том, что они ощущали недостаток любви.

Контакт глаз

Психологи установили, что контакт глаз важен не только для хорошей коммуникации, но и для эмоциональной подпитки. Когда мы смотрим ребенку прямо в глаза, он внимательно нас слушает. Однако некоторые родители смотрят на ребенка с нежностью лишь тогда, когда он хорошо себя ведет, прилежно учится и достигает результатов в спорте. Ребенок воспринимает такое проявление чувств как показатель обусловленной любви. В таком случае ребенок не сможет расти и развиваться полноценно. К сожалению, многие родители имеют привычку смотреть на ребенка строго, если они чем-то недовольны или настаивают на чем-то неприятном для ребенка.

Еще хуже, если родители в качестве наказания избегают смотреть сыну или дочери в глаза. Для ребенка подобное игнорирование со стороны самых близких людей намного мучительнее наказания. Это действует на него настолько угнетающе, что может запомниться надолго и оказать влияние на дальнейшую жизнь. Мудрые родители должны избегать подобного поведения.

Дети копируют поведение родителей, и если мы смотрим на сына или дочь с неодобрением, они так же смотрят на окружающий мир, а взгляд, наполненный любовью, позволит ребенку позитивно относиться к происходящим событиям и людям. То, как родители смотрят на ребенка, определяет его эмоциональный фон, готовность к дружеским отношениям.

Не только родителям, но и учителям необходимо владеть приемами прямого контакта глаз и физического прикосновения. В каждом классе непременно найдется ученик, который постоянно выглядит испуганным, прячет взгляд, редко подходит к учителю и боится начать разговор. Доктор Кэмпбелл советует посадить такого ребенка на первую парту, чаще смотреть ему

в глаза, дотрагиваться до него, разговаривать с ним. Педагоги удивляются, насколько лучше начинает учиться ребенок, обретая уверенность в себе и получая эмоциональную подпитку.

Ребенок начинает фокусировать взгляд через две недели после рождения. Один из первых образов — человеческое лицо, а особенно глаза. В возрасте шести-восьми недель ребенок, едва проснувшись, начинает что-то искать взглядом и замирает, глядя в глаза другого человека. Малышу необходимо пополнять эмоциональный резервуар уже в столь раннем возрасте. Наш взгляд, выражающий безоговорочную любовь, является той опорой, которая помогает ребенку справиться с трудностями жизни, развиваться и взрослеть.

Во время второй мировой войны детей эвакуировали из Лондона в провинцию, чтобы обезопасить от фашистских налетов. Их родители остались в Лондоне. Детям обеспечили полный уход: хорошо кормили, содержали в чистоте и тепле. Однако малыши оказались лишены эмоционального контакта по причине нехватки воспитателей. Взрослым просто было некогда смотреть детям в глаза и лишний раз прикасаться к ним. После длительного пребывания вдали от родителей у детей были выявлены серьезные эмоциональные отклонения и дефекты. Возможно, гораздо лучше было бы оставить их с матерями во избежание эмоциональных травм, которые порой опаснее физических.

Физический контакт

Как ни странно, большинство родителей избегают выражать свою любовь к ребенку посредством физического контакта: они в основном прикасаются к детям, помогая одеться или сесть в коляску. Эти люди даже не представляют себе, какие возможности общения они упускают! Любящий взгляд и нежное прикосновение необходимы в ежедневном общении с детьми. Когда проявления любви естественны, они действуют на ребенка умиротворяюще, а значит, малыш будет чувствовать себя уверенно и спокойно с самим собой и с другими людьми.

Некоторые любящие родители считают, что излишний физический контакт с матерью и отцом особенно вреден для мальчиков. На самом деле, мальчику с рождения до 7–8 лет необходимо, чтобы его гладили, обнимали, прижимали к груди. Это физическое проявление любви очень важно для его правильного развития. По данным исследований, мальчики до года полу-

чают в пять раз меньше физической ласки, чем девочки. В этом заключается одна из причин того, что мальчиков до трех лет труднее воспитывать, чем девочек. В психиатрических клиниках США мальчиков в пять–шесть раз больше, чем девочек. И это соотношение увеличивается еще в несколько раз в подростковом возрасте. По мере взросления роль «телячьих нежностей» в жизни мальчика уменьшается, уступая место потребности в «медвежьих шалостях» — ребята любят побороться с отцом, получить от него ободряющее похлопывание по плечу. Тем не менее в трудную минуту самые «трудные» подростки нуждаются в проявлениях ласки со стороны родителей.

В течение первых 7–8 лет эмоциональные потребности девочек не так очевидны: куда чаще можно увидеть угрюмого мальчика, чем девочку. На самом деле, девочки глубоко страдают при отсутствии эмоциональной поддержки. Для них физический контакт становится важнее с возрастом, потребность в нем достигает пика к 11 годам. Два наиболее значимых момента подготовки девочки к юности — это образ собственного «я» и сексуальной идентичности со своим полом. Очень важно чувствовать себя девушкой «что надо» в возрасте 13–15 лет. Чем устойчивей и здоровей ее сексуальная идентичность со своим полом, тем лучше она сможет противостоять давлению сверстников. Чем худшего она мнения о себе как о женщине, тем труднее ей будет противостоять соблазнам юности. Одобряя дочь, отец способствует формированию у нее положительного отношения к себе, но некоторые отцы стесняются выражать свои чувства к подрастающим дочерям. Однако следует отбросить неловкость и показать девочке, какая она замечательная.

Автор вспоминает, как однажды наблюдал на стадионе игру своего сына в бейсбол. Рядом сидел другой отец, к которому время от времени подбегал его сын. Они вместе смеялись, смотрели друг другу в глаза, отец обнимал мальчика за плечи и шутливо толкал. Затем к отцу подошла старшая дочь-подросток. Он не сажал девочку на колени, как младшего сына, и не целовал ее, как если бы она была маленькой. Он с улыбкой смотрел ей в глаза, слегка дотрагивался до ее руки, на мгновение прижимал к себе, рассказывая что-то смешное. Доктор Кэмпбелл поразился, насколько правильно мужчина вел себя с детьми, искренне выражая свою любовь.

Пристальное внимание

Пристальное внимание, в отличие от визуального и физического контакта, требует времени. Порой родителям приходится отказываться от

каких-то важных дел. Случается, что ребенку необходимо внимание родителей именно в тот момент, когда они меньше всего готовы его уделить. Уделяя ребенку пристальное внимание, мы сосредотачиваемся на нем полностью, игнорируя телефон и телевизор, отодвигая на задний план дела и удовольствия. Только так мы продемонстрируем ребенку безоговорочную любовь к нему, подлинную заботу и интерес. Пристальное внимание поможет сыну или дочери почувствовать собственную значимость и обрести уверенность в себе.

Как мало детей ощущают на себе пристальное внимание! Не получая его, ребенок будет испытывать беспокойство, потому что считает, что для родителей он совсем не важен. Такие дети плохо развиваются, с трудом налаживают отношения со сверстниками, полностью зависимы от взрослых. Иногда дети, лишенные внимания, напротив, чрезвычайно болтливы и суетливы, что вызывает раздражение окружающих.

Большинство родителей предпочитают делать детям подарки и оплачивать развлечения вместо того, чтобы уделить им свое время. Современная жизнь с ее бешеным ритмом заставляет много работать, делать несколько дел одновременно, и все равно мы ничего не успеваем. Единственный способ разорвать порочный круг — расставить приоритеты, определив для себя, какими срочными делами мы готовы пожертвовать.

Чтобы упорядочить свою жизнь, необходимо составить четкую шкалу ценностей. Автор полагает, что наиболее гармоничными можно назвать семьи, в которых родители имеют схожие взгляды на жизнь. Доктор Кэмпбел, являющийся адептом баптистской церкви, считает, что правильная иерархия ценностей выглядит следующим образом: Бог, супруг, дети. Его профессиональный опыт доказывает, что такие ценности, как деньги, власть и слава, не приносят ничего, кроме боли, тоски и опустошенности.

Родители должны находить время, чтобы побыть наедине с ребенком, несмотря на занятость. Если в семье несколько детей, у каждого из них есть право на пристальное внимание родителей. Кроме того, у пассивных застенчивых детей потребность в общении с родителями обычно сильнее, несмотря на то, что такие дети ничего не требуют и хорошо себя ведут. Каждая минута наедине с ребенком — вклад в его будущее.

Доктор Кэмпбелл вспоминает, как консультировал семилетнюю девочку, у которой были проблемы в школе и конфликты в семье. Родители девочки — фермеры, постоянно занятые работой. В семье десять детей, и все помогали матери и отцу: доили коров, кормили коз, пахали землю. Младшая дочь в силу возраста не могла участвовать в работе, поэтому оставалась дома, чувствуя себя

брошенной и ненужной. Родители искренне недоумевали: они любили дочь, ограждали от тяжелой работы.

Дисциплина

Родители часто считают, что дисциплина — это синоним наказания (а иногда и порки). Автор полагает, что любовь и дисциплина неотделимы и наказание — лишь маленькая часть дисциплины. Как ни парадоксально, если мы хотим приучить ребенка к дисциплине, прежде всего необходимо дать ему почувствовать, что его любят.

С точки зрения воспитания, дисциплина — это тренировка ума и характера ребенка, чтобы он стал самостоятельным, умеющим владеть собой достойным членом общества. Для формирования дисциплины необходимы: положительный пример взрослых, моделирование ситуации, словесные и письменные инструкции, письменные просьбы, обучение, обеспечение ребенку возможности самому учиться и набираться жизненного опыта, в том числе в умении отдыхать.

Наказание — один из способов обеспечения дисциплины, причем наименее эффективный и наиболее примитивный. Телесное наказание приводит к унижению и деградации ребенка. Если ребенка часто и сурово наказывают, у него не вырабатывается чувство вины за плохой поступок, потому что он думает, что порка сама по себе — достаточное наказание. Кроме того, ребенок, которого наказывают, начинает считать такое поведение взрослых единственно правильным. Во взрослой жизни он также будет склонен проявлять насилие.

Если между ребенком и родителями существует тесная связь и сын или дочь чувствует любовь и поддержку, то система ценностей родителей не воспринимается как чуждая, а просьбы и запреты не вызывают негодование и обиду. Когда отношения не ладятся, ребенок реагирует на любое указание матери или отца враждебно и либо не делает ничего, либо делает все наоборот. Он активно сопротивляется любому давлению, потому что дисциплина в его понимании — лишь прихоть старших, демонстрирующих власть над ним.

Таким образом, между безусловной любовью родителей к детям и дисциплиной существует прямая зависимость: чем больше ребенок уверен в искренней любви родителей, тем он более дисциплинирован.

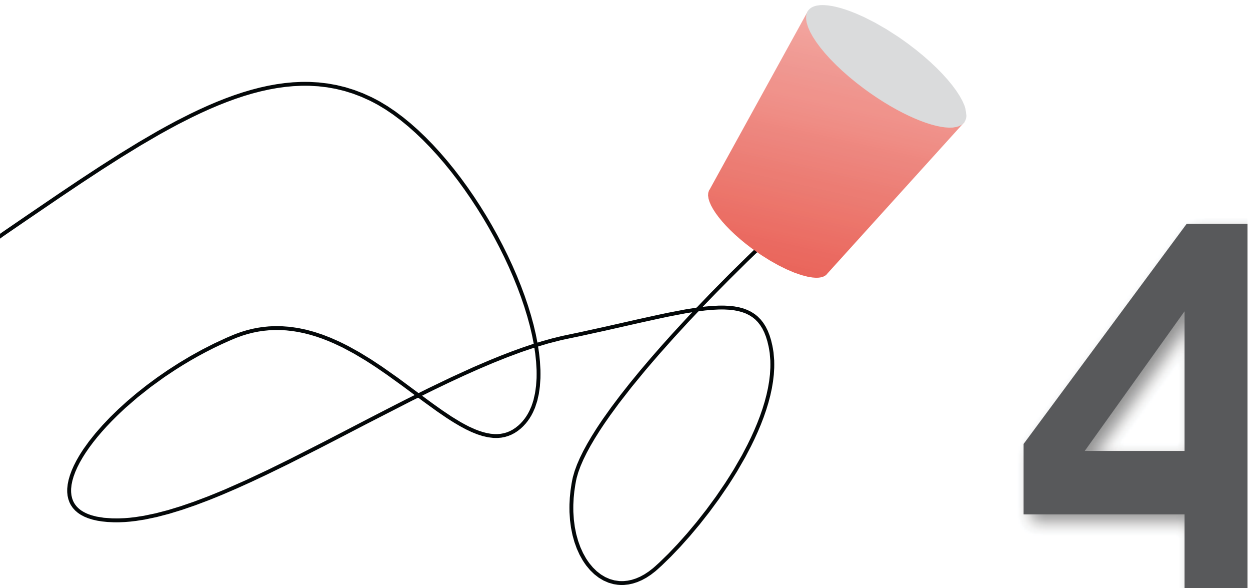
В вопросе дисциплины гнев — злейший враг. Мы должны прилагать максимум усилий, чтобы не срываться в порыве гнева. Гнев трудно сдерживать в следующих случаях: когда у человека депрессия, когда он чего-то боится, когда плохо чувствует себя физически, когда переутомлен и когда

его духовная жизнь не в порядке. Из этого следует, что каждый родитель должен следить за своим эмоциональным, психическим, физическим и духовным здоровьем.

Автор приводит в пример случай с собственной 16-летней дочерью, которая поздно вернулась домой после матча по вольной борьбе, который проходил в школе. Отец накричал на девочку и запретил ей гулять в течение недели. Он считал, что дочь проявила безответственность. Подождав до следующего утра, дочь рассказала отцу, что они с друзьями поехали по менее безопасной дороге, потому что было скользко. Конечно, ей следовало позвонить, и она сожалела, что не сделала этого. В результате доктор Кэмпбелл уменьшил наказание и сделал для себя два вывода:
1) необходимо сдерживать эмоции;
2) следует выслушать ребенка, прежде чем делать выводы и наказывать.

Юлия Гиппенрейтер

Общаться с ребенком. Как?



Юлия Гиппенрейтер

Российский педагог, доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии факультета психологии МГУ. Ученица А. Н. Леонтьева, автор вузовского учебника «Введение в общую психологию». Область научной деятельности — экспериментальная психология, семейная терапия. Доказала, что развитие музыкального слуха в возрасте 1–2 лет помогает лучше осваивать русскую речь. Мать троих детей, бабушка пятерых внуков.

Зачем читать

- Увидеть, как неосторожные высказывания могут стать источником проблем между детьми и родителями, и понять, чего не стоит говорить ребенку.
- Разобраться в причинах, по которым дети становятся «трудными», и понять, как это исправить.
- Освоить правила общения, которые помогают построить отношения с детьми, основанные на понимании и поддержке.

Безусловное принятие ребенка

В основе гармоничных отношений с ребенком лежит принцип безусловного принятия. Безусловно принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, успешный, послушный, а просто за то, что он есть. Многие проблемы между родителями и детьми начинаются с неосторожных высказываний вроде: «Если ты будешь хорошим мальчиком, я буду тебя любить» или «Пока ты не перестанешь драться (получать двойки, лениться), я не хочу с тобой общаться». Услышав эти фразы, ребенок решает, что любовь родителей к нему условна и возможна «только, если...».

Потребность в любви

Потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому, — одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение — необходимое условие нормального развития ребенка. Ласковые взгляды, прикосновения и слова сообщают ребенку, как он вам дорог, важен, что он хороший. Психотерапевт Вирджиния Сатир утверждала, что четыре объятия в день необходимы человеку просто для выживания, а для хорошего самочувствия их нужно не менее восьми. Если ребенок не получает вербальные и невербальные знаки любви, у него появляются эмоциональные и поведенческие проблемы, которые могут перерасти в нервно-психические заболевания.

Вот несколько причин, которые мешают родителям проявлять любовь к детям:

- настрой на воспитание (я его испорчу, если буду обнимать, когда он плохо себя ведет);
- незапланированное появление ребенка на свет;
- ребенка делают ответственным за неудавшуюся семейную жизнь или карьеру.

Таким образом, ребенок становится заложником родительских комплексов, амбиций и неверных представлений о воспитании. Нередко именно родителям необходимо оказать психологическую помощь, чтобы они могли строить нормальные отношения с детьми.

У пятилетней девочки появились симптомы невроза, и ее мать обратилась за помощью к психологу. В разговоре женщина упомянула, что однажды дочь спросила ее: «Мама, а какая самая большая неприятность была у вас с папой до моего рождения?» «Почему ты об этом спрашиваешь?» — удивилась мать. «Да потому что

потом самой большой неприятностью у вас стала я», — ответила девочка. К неврозу привели постоянные замечания родителей о том, что ребенок «плохой», «не такой», «сущее наказание» и «постоянно всем надоедает».

Положительное отношение к себе

Самооценка закладывается в первые годы жизни и оказывает огромное влияние на судьбу человека. То, как с ребенком обращаются родители, крайне важно: если малыша понимают и принимают, терпимо относятся к его промахам и поддерживают, у него формируется положительное отношение к себе, а если его постоянно муштруют, ругают и критикуют, его самооценка сильно страдает. Дети с низкой самооценкой, даже при наличии хороших способностей, хуже учатся, плохо ладят со сверстниками и учителями и в целом менее успешны, чем их ровесники с высокой самооценкой.

В начальных классах одной московской школы проводилось психологическое исследование, целью которого было выявить, как живется детям, получившим уже в первом классе ярлык «плохой» или «хороший» (в каждом классе были выделены по 3–4 ученика каждой группы). Результаты оказались просто поразительными! «Отличник» в среднем получал в день 23 ободряющие или хвалебных фразы («Молодец!», «Берите с него пример!», «Отлично, как всегда!») и только 1–2 отрицательных замечания. В то же время в адрес «двоечников» звучало по 25 критических замечаний в день («Опять ты!», «Никуда не годится!», «Не знаю, что с тобой делать!») и лишь — одно (а то и ни одного) положительное или нейтральное обращение. Одноклассники тоже не жаловали «двоечников», не принимая их в игру.

Исследование было продолжено в колонии для несовершеннолетних и показало, что 98% малолетних правонарушителей не принимались сверстниками и учителями с первых классов школы.

Правила общения

Чаще всего плохое поведение ребенка обусловлено неправильным поведением родителей. Вот несколько правил, которые помогут мамам и папам лучше понимать своих детей.

Правило 1. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит о помощи

Ваше невмешательство будет сигнализировать ребенку: «С тобой все в порядке, ты, несомненно, справишься». Даже если сын или дочь делают что-то неправильно, постарайтесь остаться в стороне. Дети по-разному реагируют на замечания: одни грустнеют и становятся растерянными, другие замыкаются в себе, третьи бунтуют. Действия, которые производит ребенок, кажутся взрослым простыми, но не стоит забывать, как непросто было писать первые буквы, в первый раз собирать конструктор или забрасывать мяч в баскетбольную корзину. На ошибки указывать стоит, но с особой осторожностью: во-первых, нет необходимости замечать каждую ошибку, во-вторых, лучше обсудить ошибку потом, в спокойной обстановке, а не когда ребенок занят делом.

Второклассник пишет письмо бабушке. Вы заглядываете ему через плечо: письмо трогательное, но написано оно небрежно, да и ошибок слишком много. Как тут не сделать замечание? Однако в ответ на вашу критику сын скисает и отказывается писать дальше или со злостью рвет письмо. Прежде чем вмешиваться, задумайтесь, принесет ли такая критика пользу?

Правило 2. Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему

На первый взгляд, правила 1 и 2 противоречат друг другу. Однако это не так. Речь идет о разных ситуациях: в первом случае ребенок о помощи не просит и даже протестует, если ее пытаются оказать, во второй ситуации ребенок либо прямо просит помочь, либо жалуется, что у него «ничего не получается».

Правило 2 опирается на психологический закон «зоны ближайшего развития», открытый психологом Л. С. Выготским: в каждом возрасте для каждого ребенка существует круг дел, который он может делать сам, с другими делами он справляется только при участии взрослого, а некоторые дела ему пока недоступны. Постепенно круг дел, выполняемых самостоятельно, расширяется за счет тех, которые выполнялись совместно с родителями. Зона совместных дел — потенциал ребенка на ближайшее будущее.

Если ребенок просит: «Давай вместе поиграем», «Возьми меня с собой», «Можно, я тоже буду...», старайтесь чаще говорить: «Да!»

Помогая ребенку, руководствуйтесь следующими принципами:

А. Возьмите на себя только то, что ребенок не может выполнить сам.

Б. По мере освоения новых действий постепенно передавайте их ребенку.

Если ребенок не любит читать, делайте это вместе: пусть сначала ему читают мать или отец, затем можно читать по очереди или по ролям, вместе обсуждать прочитанное. И неважно, сколько лет дочери или сыну: три или двенадцать. Задача родителей — создать зону ближайшего развития ребенка.

Правило 3. Постепенно, но неуклонно снимайте с себя ответственность за личные дела ребенка и передавайте их ему

Речь идет о прекращении затянувшейся опеки, которая мешает сыну или дочери взрослеть. Передача детям ответственности за их дела и поступки — самое большое проявление родительской заботы. Такая забота, в отличие от гиперопеки, делает ребенка более сильным и уверенным в себе, а ваши отношения благодаря ей становятся более дружескими и позитивными. Процесс передачи ответственности непрост: приходится рисковать временным благополучием ребенка и поступаться собственным удобством, когда многое проще сделать самим. Родителей одолевают сомнения: «если я не буду ее будить, она обязательно проспит» или «если не заставлять его делать уроки, он останется на второй год».

К психологу обратился отец пятнадцатилетней Оли. Дочь ничего не делает по дому, но родители готовы освободить ее от всех дел — лишь бы училась. Однако учиться она тоже не хочет: вместо того чтобы делать домашнее задание, Оля либо лежит на диване, либо разговаривает по телефону. Девочка учится на двойки и тройки. Родители только и говорят, что об Олиной учебе: отец звонит с работы узнать, занимается ли Оля, а та в ответ: «Вот приедешь, и мне все объяснишь». Через десять минут занятий с отцом Оля заявляет: «Ничего не понятно!», бросает учебники на пол и иногда закатывает истерику.

Ошибка родителей Оли в том, что они учатся вместо нее.

Правило 4. Позволяйте ребенку сталкиваться с отрицательными последствиями своих действий (или бездействия)

Ребенок нуждается не только в положительном, но и в отрицательном опыте, конечно, при условии, что это не угрожает его жизни и здоровью. Только пройдя через определенные трудности и совершив собственные ошибки, ребенок сможет повзрослеть и стать сознательным человеком. Оказывая доверие, предоставляя ребенку возможность решать посильные проблемы самостоятельно, родители помогают ему подготовиться к взрослой жизни.

Полезно составить вместе с ребенком таблицу, состоящую из двух столбцов: САМ и ВМЕСТЕ. Вот пример такой таблицы, составленной мамой и одиннадцатилетней дочерью (пункты 1 и 4 из правого столбца скоро переместятся в левый):

Сама	**Вместе**
1. Встаю и собираюсь в школу.	1. Иногда делаем математику, мама объясняет.
2. Решаю, когда сесть за уроки.	2. Решаем, когда пригласить гостей.
3. Перехожу улицу.	3. Делим купленные игрушки или конфеты.
4. Решаю, когда мне мыться.	4. Иногда спрашиваю у мамы, чем мне заняться.
5. Выбираю, с кем дружить.	5. Решаем, что делать в воскресенье.
6. Разогреваю и иногда готовлю себе еду.	

Правило 5. Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные эмоции, скажите ему об этом
Чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае нельзя держать в себе: не следует подавлять гнев, молча переносить обиду, сохранять внешнее спокойствие при сильном волнении. Обмануть окружающих все равно не удастся: ваши поза, жесты, интонация и выражение лица порой красноречивее вербальных проявлений. К тому же через некоторое время чувства прорываются наружу и выливаются в резкие слова или действия. Данное правило неразрывно связано с правилом 6.

Правило 6. Когда вы рассказываете о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица
Так вы сообщаете ребенку о своих чувствах и переживаниях, а не о нем и его поведении. В психологии подобные фразы называются Я-сообщениями и имеют неоспоримые преимущества перед Ты-сообщениями:

- Я-сообщения позволяют выразить негативные чувства в необидной для ребенка форме.
- Я-сообщения помогают детям лучше понять родителей. Нередко мы настолько закрыты броней родительского авторитета, что ребенок даже не догадывается, что папа и мама могут что-то чувствовать.
- Когда мы открыты в выражении своих чувств, дети становятся более искренними. Если дети чувствуют родительское доверие, они начинают доверять матери и отцу.

- Высказывая чувства без обвинений и приказов, мы оставляем за ребенком возможность принимать решение. И, что удивительно, дети начинают обращать внимание на наши переживания.

Четырехлетний Сережа пришел с мамой в аптеку. Там он увидел витамины для детей и попросил их купить. Но, получив красивую баночку, стал выпрашивать другие витамины. Услышав: «Я куплю тебе другие, когда эти кончатся», мальчик стал ныть, а потом толкаться и кричать. Мама не знала, как выйти из положения. Наконец она громко сказала: «Мне ужасно стыдно из-за такой сцены». Неожиданно мальчик успокоился, взял маму за руку и сказал: «Мам, пойдем. Сколько ты скажешь съесть витаминок, столько я и съем».

Правило 7. Не требуйте невозможного или трудновыполнимого
Вместо того чтобы постоянно требовать от ребенка то, что в данный момент ему недоступно или непонятно, следует попытаться изменить окружающую обстановку: не разрешая годовалому ребенку трогать электрические розетки, вы только расстроитесь и доведете ребенка до плача. Проблема исчезнет, если закрыть розетку мебелью или купить специальные заглушки. Постарайтесь в повседневной жизни ограждать себя и ребенка от излишнего напряжения, грамотно организуя пространство вокруг себя.

В американской начальной школе все письменные работы выполняются карандашом, к верхнему концу которого прикреплен ластик. Дети не пишут хуже или небрежнее. Напротив, они внимательнее относятся к ошибкам, потому что их легко исправить. Скольких слез, разочарований и конфликтов помогает избежать эта простая идея! Этот пример как нельзя лучше иллюстрирует правило «Измените условия, и проблемы исчезнут».

Правило 8. Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка
Нередко родители предъявляют к детям завышенные требования. Это не значит, что мы не должны поднимать планку, стимулируя ребенка к новым свершениям. Однако не стоит ставить эту планку слишком высоко. Очень важно набраться терпения и осознать, что ребенку нужно время, чтобы освоить новое дело.

Пятилетний мальчик полчаса стоит с мамой в очереди: он крутится, мешает маме разговаривать с другими взрослыми, вырывается.

Мама нервничает, кричит, заставляет сына хорошо себя вести и, в конце концов, велит ребенку держать тяжелую сумку, чтобы хоть как-то удержать его на месте. Положение спасает мужчина из очереди, который начинает играть с ребенком. В данном случае ребенок не виноват: мама требует от него невозможного.

Правило 9. Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка

Рано или поздно родителям приходится отпускать ребенка от себя: в первый раз разрешить одному гулять во дворе, перейти через дорогу, отметить Новый год в компании друзей. Наше беспокойство оправданно, но как при этом себя вести? Сыну или дочери стоит знать о ваших переживаниях, ощущать поддержку и заботу. На помощь вновь приходит Я-сообщение.

Пятнадцатилетний подросток впервые отправляется в горный поход. Поход предстоит серьезный: с переходами через снежные перевалы и горные реки. Провожая сына, мать не сдерживается и говорит: «Очень прошу, будь осторожен», и в ответ слышит: «Мама, я сам все знаю!» Тут мать спохватывается: «Прости, я не так сказала. Просто знай, что я буду очень беспокоиться!» Потом сын рассказал, что когда перед ним стоял выбор, перейти через ледяную трещину или обойти ее, он вспомнил, что мама беспокоится, и выбрал более надежный путь. Таким образом, Я-сообщение помогает сделать выбор, уберегая от необдуманных решений, и не вызывает желания действовать «назло».

Сложности воспитания

Воспитание ребенка — процесс сложный и многосторонний. Даже в самой благополучной семье время от времени возникают сложности в отношениях родителей с детьми. Проблем не нужно бояться, но и игнорировать их тоже нельзя: они сигнализируют о тех или иных изменениях, происходящих с ребенком по мере его взросления.

Конфликты

Конфликт — это столкновение интересов двух сторон. Причем при удовлетворении одной стороны происходит ущемление интересов другой, что вызывает отрицательные переживания: раздражение, обиду, гнев. Одни

родители полагают, что лучше всего не доводить ситуацию до конфликта, однако никто не гарантирует, что в один прекрасный день ваш ребенок не захочет идти в кино в то время, когда вы планируете семейный визит к бабушке.

Когда приходится сталкиваться с подобными противоречиями, родители либо настаивают на своем, либо уступают детям ради сохранения мира в семье. Оба способа решения конфликта неконструктивны, и их можно объединить под названием «выигрывает только один».

В случае когда родители исповедуют авторитарный стиль воспитания, ребенок усваивает урок: «всегда добивайся своего, не считаясь с желаниями другого». В таких семьях дети растут либо слишком агрессивными, либо чрезвычайно пассивными, они годами копят в себе обиду, и их отношения с родителями нельзя назвать доверительными и искренними.

Во втором случае родители жертвуют своими интересами ради удовольствия детей, которые вырастают эгоистичными, не способными к эмпатии и не приученными к порядку, в связи с чем испытывают серьезные трудности в общении.

На самом деле, практически любую проблему можно разрешить таким образом, чтобы в ней не было проигравших. Этот способ основан на двух навыках общения: активном слушании и использовании Я-сообщений — и включает пять последовательных шагов:

1. Прояснение конфликтной ситуации.
2. Сбор предложений.
3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.
4. Детализация решения.
5. Выполнение решения, проверка.

Для эффективного разрешения конфликта родителям важно владеть навыком активного слушания. Активно слушать — значит возвращать ребенку в беседе ту информацию, которую он вам поведал, показывая, что вы понимаете его или ее.

1-й шаг. *Мама: Лена, сбегай, пожалуйста, за хлебом. Скоро придут гости, а у меня еще столько дел...*
Лена: Ой, мам, мне на секцию пора.
Мама: У тебя секция, ты не хочешь опаздывать... (активное слушание).
Лена: Да, разминку нельзя пропускать.
Мама: Ты не можешь не прийти на разминку... (активное слушание). А у меня проблема: гости вот-вот придут, а хлеба нет (Я-сообщение).

2-й шаг. *Мама: Как нам быть?*
Лена: Может быть, мне сегодня не идти на тренировку...
Мама: Я могу позвонить тете Свете. Она Иру на тренировку на машине возит.
3-й шаг. *Лена: Здорово ты придумала! И тебе помогу, и с комфортом доеду!*
Мама: И не опоздаешь!
4-й шаг. *Лена: Все, я побежала, а ты пока тете Свете позвони!*
5-й шаг. *Лена возвращается с хлебом.*
Мама: Как ты быстро! Спасибо, ты меня выручила! Тетя Света через 10 минут будет ждать тебя у подъезда.
Лена: Это тебе спасибо! Не придется в маршрутке толкаться!

Дисциплина

В сознании большинства родителей слово «дисциплина» связано со строгими ограничениями во всем. Однако автор считает, что дисциплина не должна быть слишком жесткой, и предлагает вниманию читателей несколько правил:

- Дисциплина должна обязательно присутствовать в жизни каждого ребенка в виде определенных норм, благодаря которым ребенок чувствует себя стабильно и уверенно.
- Требований, ограничений и запретов не должно быть слишком много, и они должны быть максимально гибкими.
- Родительские требования не должны вступать в противоречие с основными потребностями ребенка.
- Правила должны быть согласованы взрослыми между собой.
- Тон, которым сообщаются требование или запрет, должен быть дружеским, а не повелительным.
- Наказывать ребенка нужно, лишая хорошего, а не делая плохое.

Устанавливать и поддерживать дисциплину помогает образ четырех цветовых зон поведения ребенка (идея принадлежит одному американскому психологу):

- В зеленую зону входит то, что разрешается делать ребенку по его собственному усмотрению: выбирать, в какие игрушки играть, с кем дружить, какой кружок посещать.
- К желтой зоне относятся действия, которые можно осуществлять по собственному выбору, но в определенных рамках: уроки мож-

но начинать делать в любое время, но к восьми часам вечера они должны быть выполнены.

- В оранжевой зоне находятся действия, которые не приветствуются, но допускаются при наличии особых обстоятельств: нельзя ложиться спать после 22.00, но в день, когда отец возвращается из длительной командировки, этот запрет снимается.
- Красная зона включает то, что категорически запрещено: кусать родителей, играть с огнем, обижать маленьких… Этот список взрослеет вместе с ребенком и подводит его к моральным нормам и социальным запретам.

Дети увлеченно играют.

Мама: Ребята, пора заканчивать (безличная форма).

Сын: Как? Почему заканчивать?

Мама: Пора ложиться спать (безличная форма).

Дочь: Как, уже спать?

Мать: Я вижу, игра интересная, и вам трудно оторваться (активное слушание).

Дочь: Да, очень! Всего два хода осталось.

Мать: Хорошо, два хода — это немного, договорились.

Оба: Спасибо, мы все уберем.

Мама выдержала дружественный тон и вошла в положение ребят. Дисциплина не пострадала. Дети взяли на себя ответственность за уборку.

«Трудные» дети

Когда родители испробовали все методы, но все равно не могут найти общий язык с ребенком, принято говорить, что этот ребенок «трудный». Чаще всего речь идет о подростках, но хроническое непослушание, грубость, асоциальное поведение встречаются у детей любого возраста. Но безвыходных ситуаций нет, и если родители искренне хотят исправить положение, рано или поздно у них это получится. Однако нужно быть готовыми к тому, что им предстоит непростая работа.

Существуют четыре основные причины серьезных нарушений в поведении детей:

- борьба за внимание;

- борьба против чрезмерной родительской власти и опеки;
- желание отомстить (мать разошлась с отцом, уделяет больше внимания младшим...);
- потеря веры в себя («все равно я плохой!»).

Родителям следует помнить, что плохое поведение — это сигнал о помощи. Как ни парадоксально, необходимо прислушаться к собственным чувствам, чтобы понять причину непослушания ребенка.

Если ребенок борется за внимание, то его выходки вызывают раздражение.

Если ребенок пытается противостоять воле родителя, последнего охватывает гнев.

Если скрытая причина — месть, то ответное чувство — обида.

И, наконец, если ребенок не верит в себя, родители испытывают безнадежность и даже отчаяние.

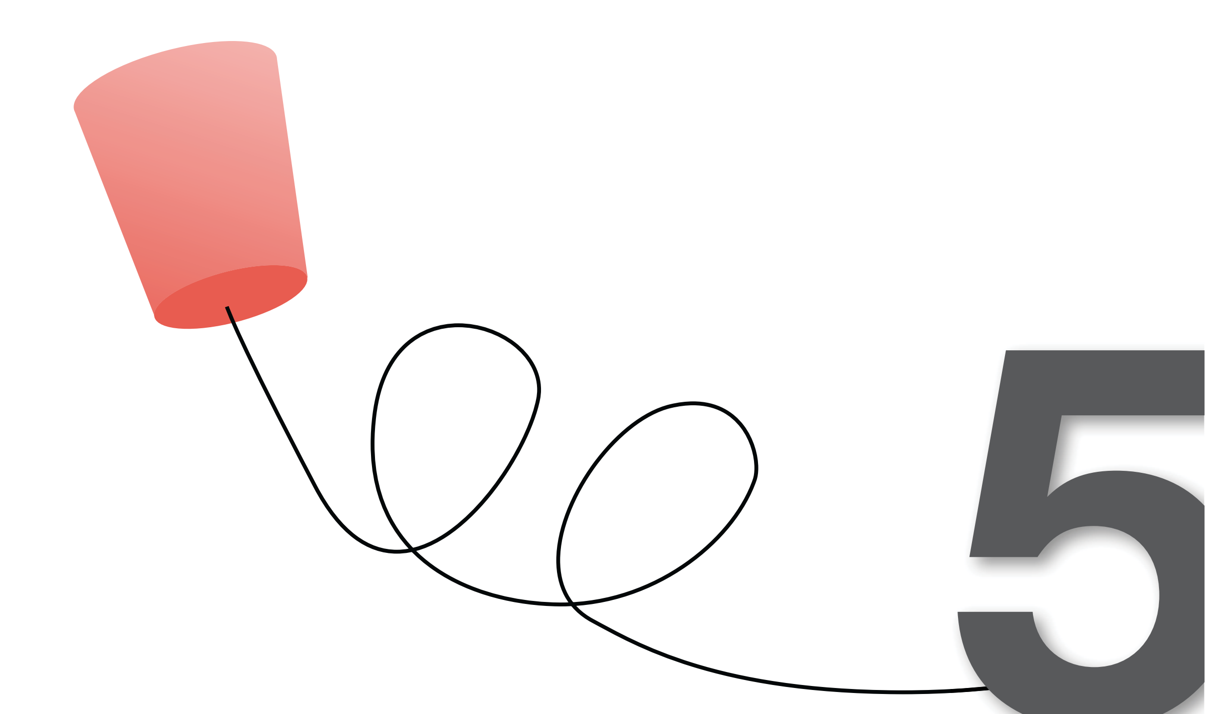
Задача родителя — перестать реагировать в привычной манере и тем самым разорвать заколдованный круг. Таким образом, только изменив себя, мы сможем воспитывать своего «трудного» ребенка.

Вы чувствуете отчаяние: ваш сын ничего не хочет, отказывается ходить в школу и помогать по дому, обижает домашних животных, грубит соседям. Ваше отчаяние говорит о том, что ребенку очень плохо — он потерял веру в себя. Прежде всего, стоит «сбросить на ноль» свои ожидания и претензии. Наверняка ваш ребенок что-то может и к чему-то способен. Однако пока нужно действовать осторожно: найдите доступный для него уровень задач, начните решать их вместе. Не допускайте в его адрес критики, но поощряйте любой, даже очень незначительный успех. Поговорите с учителями, сделав их своими союзниками. Первые успехи окрылят ребенка, и постепенно он обретет веру в себя.

Джеральд Ньюмарк

Как воспитать эмоционально здоровых детей

How to Raise Emotionally Healthy Children
by Gerald Newmark



i **Джеральд Ньюмарк**

Американский педагог, специалист в области социальной коммуникации. Его интересуют так называемые неравноправные контакты: ребенок — родитель, врач — пациент, руководитель — подчиненный. Читал лекции в США, Европе, Мексике и Японии. Занимался профилактикой наркомании и проектами по улучшению межрасовых отношений. При участии Фонда Форда около 15 лет работал в учебных заведениях Лос-Анджелеса, разрабатывая проект образцовой школы. За этот труд удостоен награды от президента США.

? **Зачем читать**

- Получить яркие доказательства тому, что взаимопонимание в семье возможно, если родители будут уважать эмоциональные потребности детей. Научиться не реагировать на неприятности, а предупреждать их.
- Составить план действий, с помощью которого даже самые занятые родители смогут полноценно общаться со своими детьми.

Пять основных эмоциональных потребностей

Родительскому мастерству нельзя научиться раз и навсегда. С возрастом дети меняются, и родителям следует оперативно реагировать на эти изменения. Тем не менее у детей всех возрастов (как, впрочем, и у взрослых) есть пять основных эмоциональных потребностей: потребность в уважении, потребность чувствовать собственную значимость, потребность в принятии, потребность чувствовать связь с другими людьми и потребность в безопасности. Для родителей эти потребности — эталон, по которому можно и нужно корректировать свои действия, оценивать педагогические успехи, развивать сильные стороны и корректировать недостатки ребенка.

1. Потребность в уважении

Ребенку необходимо, чтобы его уважали как независимого человека, обладающего собственной волей и желаниями. В противном случае его самооценка будет низкой, а сам он будет груб и нетерпим к окружающим.

Удивительно, но многие родители обращаются со своими детьми так же, как их собственные родители обращались с ними, несмотря на то, что в детстве подобное обращение приводило их в ярость.

Фразу «Извини, солнышко, сейчас у меня нет ни одной свободной минутки» сказать так же легко, как «Прекрати меня дергать. Не видишь, я занят», но подействуют они на ребенка по-разному.

Отсутствие уважения может иметь разные формы.

Грубость и невежливое отношение. Взрослые нередко ведут себя с детьми как с людьми второго сорта.

Однажды автор наблюдал, как его друг общается с восьмилетним сыном. Мальчик что-то рассказывал отцу, когда зазвонил телефон. Отец, не сказав ребенку ни слова, снял трубку и завел долгий разговор. Когда ребенок попытался продолжить рассказ, отец прикрикнул на него: «Веди себя вежливо! Я разговариваю по телефону». На самом деле, невежливо вел себя отец, которому бы следовало сказать сыну: «Извини, Бобби, я только узнаю, кто звонит, и вернусь», — и если речь не идет о вопросе жизни и смерти, произнести в трубку: «Прошу прощения, я скоро перезвоню. Сейчас

я разговариваю с сыном». В таком случае вместо унижения ребенок почувствовал бы себя значимой личностью.

Ложь. Неправда убивает доверие. Однако многие взрослые считают нормальным лгать детям. Порой родители дают обещание и не выполняют его, тем самым мешая ребенку понять суть лжи. Позже, наказывая сына или дочь за вранье, они усугубляют ситуацию. Если взрослые не хотят воспитать ребенка виртуозным вруном, им следует самим быть предельно честными.

В одной частной школе ученики, пойманные на обмане, должны были ходить с табличкой «Я лгун». Когда мальчика с такой табличкой спросили, почему нельзя лгать, он ответил, что нельзя, потому что за это наказывают. А на вопрос «А если бы никто не узнал, что ты врешь, тогда можно было бы говорить неправду?» ребенок ответил: «Да».

Унижение. Если ребенок ошибается или не слушается, а родители в ответ обзывают его или унижают словом, интонацией или действием, то они таким образом лишь провоцируют ребенка отвечать тем же или замыкаться в себе.

Если старшекласснику, который плохо учится, насмешливо сказать, что ему придется работать дворником или посудомойкой, так как ни на что другое он не способен, это будет грубо и неэффективно.

Любящим родителям следует понять причины неблаговидных поступков сына или дочери и помочь им вести себя иначе.

Пренебрежение. Каждый раз, когда родители слушают ребенка вполуха, прерывают на полуслове, не уделяют детям достаточно внимания или игнорируют, они демонстрируют неуважение. Так дети учатся пренебрежительному отношению, которое потом так возмущает взрослых.

Многие родители грешат тем, что не дают малышу не только высказать свою точку зрения, но и ответить на адресованный ему вопрос. Например, кто-то из родственников или знакомых спрашивает: «Как дела, Маша?», а мать девочки отвечает: «Да все у нее хорошо: накормлена, одета… А вот у меня…»

2. Потребность чувствовать собственную значимость

Эта потребность проявляется в самом нежном возрасте. Если дети не чувствуют себя нужными и полезными, они пытаются привлечь к себе внимание каким-нибудь не самым приятным и безобидным способом: бунтовать, дерзить, общаться с неподходящей компанией, употреблять наркотики или, наоборот, впадают в депрессию, становятся пассивными и апатичными, предоставив окружающим все решать и делать за них.

Дети не могут ощутить собственную значимость по ряду причин.

Сверхопека. Устанавливая слишком жесткие ограничения, родители ослабляют в ребенке веру в собственные силы. Детям необходимо исследовать мир, узнавая новое. Только так они взрослеют и ощущают себя полноценными людьми. Слово «да» дети должны слышать чаще, чем «нет»! Защищая детей от опасностей, следует учить их самостоятельно распознавать реальные, мнимые и преувеличенные угрозы.

Автор признается, что слишком опекал своего сына, потому что помнил, как он сам когда-то бродил по улицам Нью-Йорка, испытывая одиночество и страх, пока родители были на работе. Однако подобная опека вызывала у сына лишь отрицательные эмоции.

Чрезмерная снисходительность. Это обратная сторона сверхопеки. Если детям позволено слишком многое, ждите неприятностей. Дети должны понимать и принимать категорические запреты: например, курение, алкоголь, наркотики недопустимы. Более того, следует вовлекать детей в процесс установления ограничений, тем самым укрепляя в них чувство собственной значимости.

Много слов, мало внимания. Вместо того чтобы обрушивать на детей лавины слов, следует внимательнее прислушиваться к их идеям и чувствам. Не слушающий родитель словно говорит: «Мне неинтересно, что ты говоришь, ты слишком мал, чтобы с тобой считаться». Слушающий взрослый говорит: «Твои слова очень важны для меня. И ты сам чрезвычайно важен».

Даже если у вас в распоряжении всего несколько свободных минут, постарайтесь полностью посвятить их сыну или дочери, показывая, что в этот момент для вас больше никого и ничего не существует.

Принятие решений за детей. Если всезнающие родители будут все решать и делать сами, не давая ребенку проявить инициативу, его самооценка никогда не повысится! Умение разбираться в людях и принимать решения, преодолевать трудности и улаживать конфликты не возникает само по себе. Все это приходит с опытом, и задача родителей — помочь детям приобрести этот опыт. С детьми нужно обсуждать любые вопросы: финансовые затруднения, выбор одежды и меню для семейного обеда, семейный досуг и отпуск, уход за домашними животными и ремонт.

За обедом отец рассказал семье о намерении сменить работу и спросил детей-подростков, что они об этом думают. Дочь поинтересовалась, что именно ему не нравится и, выслушав ответ отца, спросила: «А откуда ты знаешь, что на другом месте будет лучше?» Вопрос дочери заставил главу семьи задуматься о том, что проблемы, возможно, не только в работе, но и в его отношении к ней.

Отсутствие у детей домашних обязанностей. Домашние обязанности, полномочия и задачи должны распределяться между всеми членами семьи. Детей нужно привлекать к труду с самого раннего возраста, постепенно усложняя задания.

В одной семье девочке, заботящейся о собаке, присвоили титул «главный животновод». Помимо ухода за животным ей поручили составлять смету расходов на содержание пса.

3. Потребность в принятии

Ребенку важно, чтобы в нем видели не маленькую копию родителей, а самостоятельную личность. Это значит, что дети вправе иметь свои чувства, желания, суждения и представления о мире. Если детские эмоции подавляются и высмеиваются, ребенок замыкается в себе, перестает делиться с родителями своими чувствами и может совершать неадекватные и неблаговидные поступки. Поэтому родителям не стоит совершать нескольких распространенных ошибок.

Быстро и слишком эмоционально реагировать на заявления и просьбы ребенка. Страх часто заставляет родителей вести себя так, будто обсуждается не просто возможность какого-то неприятного события, а факт, что оно вот-вот произойдет.

Восемнадцатилетний выпускник школы попросил родителей отпустить его на пляж после выпускного. «Ты что, с ума сошел? Болтаться по таким опасным местам!» — закричал отец. «Даже не думай!» — поддержала отца мать. И они вышли из комнаты, не желая обсуждать эту тему. Родители, которые признают право ребенка на желания, ведут себя иначе: «Я понимаю, что тебе было бы интересно пойти туда, но это небезопасно. Я бы не находил себе места всю ночь. Давай немного подумаем и еще раз это обсудим».

Подавлять эмоции. Пытаясь избавить детей от эмоций, родители оказывают им медвежью услугу.

Ребенок рассказывает, что его друг на него дуется. Не стоит заявлять: «Забудь о нем. У тебя полно других приятелей». Так вы расстроите ребенка еще больше: и друг на него сердится, и родители считают его переживания несерьезными. Куда эффективнее молча выслушать ребенка или эмоционально поддержать его: «Наверное, это очень грустно, когда хороший друг на тебя сердится».

Чрезмерно критиковать. Постоянные замечания приводят к заниженной самооценке и игнорированию критики. Ребенок может решить, что не стоит стараться, если родителям все равно не угодишь.

Делать акцент на негативе. Нужно искать в ребенке хорошее, чаще хвалить и благодарить. Взрослые склонны замечать провинности и игнорировать хорошие дела. Попробуйте сместить акцент. Найти повод для похвалы не так уж сложно! Если приходится делать замечание, старайтесь говорить о поведении ребенка, а не о нем самом.

4. Потребность чувствовать связь с другими людьми

Детям необходимо ощущать себя частью команды. Им важно, чтобы о них не забывали и позволяли участвовать в происходящих событиях. Если у ребенка близкие отношения с родными, он сможет противостоять негативным внешним влияниям. Вовлечь детей абсолютно во все дела невозможно, но, если вы вынуждены делать что-то без их участия, не пожалейте времени, чтобы объяснить причины. Вариантов совместного времяпрепровождения много.

Совместные походы на работу. Рассказывайте малышу о вашей работе, должности, сотрудниках. Если можно, покажите ваше рабочее место, познакомьте с коллегами, организуйте небольшую экскурсию. Если у вас собственный бизнес, познакомьте ребенка с клиентами и партнерами. Так он узнает вас с новой стороны и будет гордиться вами.

Семейные советы, совместное принятие решений. Благополучие семьи во многом зависит от решений, которые принимают его участники, а также от того, насколько активно и эффективно они взаимодействуют, от чувства общности и взаимного уважения. Несомненно, роль лидеров в семейном сообществе принадлежит родителям, но привлекая ребенка к принятию решений и расширяя круг его обязанностей, родители готовят свое чадо к взрослой жизни. При каждом удобном случае необходимо интересоваться мнением детей, предоставлять им возможность выбора и объяснять, почему вы решили поступить так, а не иначе.

Семейные советы — эффективная форма взаимодействия детей и взрослых при условии, что каждый имеет возможность высказаться и быть услышанным.

Салли, разведенная работающая мать, собрала своих троих детей 12, 11 и 7 лет на совет, чтобы обсудить то, что они мало времени проводят вместе. Вначале Салли призналась, что чувствует себя виноватой, так как не может уделять дочери и сыновьям достаточно внимания. Двенадцатилетняя Памела сказала, что у матери нет времени, потому что сыновья не помогают ей по дому. Одиннадцатилетний Роберт предположил, что у матери слишком много обязанностей вне семьи: работа, церковь, общественная деятельность. «Ты просто разрываешься», — объяснил мальчик матери. В ходе обсуждения Салли поняла, что действительно слишком много времени тратит на общественную работу, потому что ей трудно отказать людям. Осознав проблему, она смогла многое изменить и стала проводить больше времени с семьей. И помог ей в этом одиннадцатилетний мальчик.

5. Потребность в безопасности

Ребенок должен расти в стабильном и безопасном окружении, то есть чувствовать, что близкие любят и оберегают его, а их поведение продиктовано искренней заботой о его благополучии. Чтобы ребенок ощущал спокойствие и безопасность, взрослым необходимо научиться соблюдать баланс

между свободой и контролем. Вседозволенность порождает тревогу: ребенок будет ощущать беспомощность из-за отсутствия опыта. Однако если ограничений слишком много (к малышу относятся слишком строго, предъявляют непоследовательные требования, наказывают за малейший проступок), ребенок может запутаться и полностью выйти из-под контроля.

Ребенок чувствует себя в безопасности при наличии хороших взаимоотношений в семье, заботливого отношения к нему со стороны близких, традиций и ритуалов, а также адекватных требований к дисциплине.

Хорошие отношения между родителями подразумевают взаимное уважение пяти основных потребностей. Иными словами, лучшее, что могут родители сделать для своих детей — это уважать, ценить, принимать супруга, заботиться о его или ее безопасности и создавать в семье «командный дух». Детям кажется, что негативные эмоции отца и матери по отношению друг к другу — не что иное, как отражение чувств, которые они испытывают к своим детям, и что именно дети — главные виновники семейных ссор.

В счастливых семьях принято заботиться друг о друге. Чтобы чувствовать себя в безопасности, ребенок должен быть уверен, что родители любят его и друг друга. Знаки любви — объятия, улыбки, поцелуи — способствуют созданию теплой семейной атмосферы.

Для детей очень важно, как начинается их день: с объятий и поцелуев мамы или с криков «Поторапливайся, а то в школу опоздаешь!».

Укоренившиеся семейные ритуалы и традиции дают ребенку ощущение стабильности и безопасности.

Очень полезно создавать новые традиции совместно с детьми: это могут быть еженедельные семейные обеды, прогулки в лесу или обсуждение прочитанных книг.

Понятие «дисциплина» намного шире, чем наказания за проступки. Родители должны уметь объяснять детям, почему те или иные поступки неуместны, безнравственны или безответственны. Даже трехлетний малыш должен осознавать ответственность за совершенные поступки.

Одна мама, обнаружив, что сын украл из магазина игрушку, не стала пускаться в долгие рассуждения, а сказала: «В нашей семье не принято брать чужие вещи без спроса». Затем они вернулись в магазин, где, к большому огорчению малыша, вернули игрушку

и извинились. Менеджер магазина принял извинения и сообщил ребенку, что, если подобное повторится, он вынужден будет вызвать полицию.

Слишком жесткие или неуместные наказания не принесут пользы: ребенок сочтет их несправедливыми и станет скрытным. Вот примеры неадекватных наказаний: не выполнил домашнее задание — не гуляешь неделю; потерял какую-то вещь — месяц не смотришь телевизор. Слишком жесткие ограничения возникают, когда обе стороны чувствуют себя неуверенно.

Нелогично требовать от четырнадцатилетнего подростка ложиться спать в девять вечера, не смотреть телевизор в будние дни, никому не звонить по телефону.

Непоследовательность в наказаниях приводит к тому, что дети перестают доверять родителям.

Сын купается в бассейне, и отец требует, чтобы тот немедленно оделся, потому что пора идти в гости. Через четверть часа мужчина кричит: «Считаю до десяти! Не вылезешь — уйдем без тебя!» Досчитав до десяти, он дважды начинает счет заново, каждый раз придумывая новую угрозу.

Телесных наказаний следует избегать: они унизительны как для «жертвы», так и для «палача», и не только не помогают найти выход из трудной ситуации, но и исключают возможность мирного решения конфликта.

Искусство воспитания

Воспитание — слишком важный процесс, чтобы пускать его на самотек. Но в вопросах воспитания большинство родителей — дилетанты, и в этом нет ничего плохого. Родительская миссия состоит в том, чтобы выработать профессиональный подход к воспитанию, сохранив при этом любовь, энтузиазм и спонтанность дилетанта.

Основы профессионализма

Прежде всего, родителям необходимо овладеть четырьмя элементами профессионализма: научиться принимать осознанные решения и вырабаты-

вать общую стратегию, обрести способность учиться на собственном опыте и не бояться экспериментировать.

Воспитывать детей в наше время непросто: мир стремительно меняется, семья испытывает сильное давление извне. Перемены неизбежны, однако дилетанты становятся жертвами перемен, а профессионалы — их активными участниками, которые сами определяют свою судьбу. Первые запланированные изменения начинаются с того, что родители осознанно решают, какой должна быть их семейная жизнь. После этого они ставят перед собой цели и определяют приоритеты.

***Первым осознанным решением** должно стать признание пяти основных детских потребностей.*

- *Я буду относиться к детям с тем же уважением, которое хочу чувствовать по отношению к себе.*
- *Я буду обращаться с детьми так, чтобы они почувствовали свою значимость.*
- *Я буду помнить, что мои дети — независимые уникальные личности, имеющие право на собственные чувства, мысли и убеждения.*
- *Я помогу своим детям обрести чувство общности, привлекая их к семейным и общественным мероприятиям.*
- *Я постараюсь, чтобы дети чувствовали себя защищенными; буду стремиться подавать им хороший пример для подражания; сделаю так, чтобы мои отношения с супругом (супругой) также основывались на уважении пяти основных потребностей друг друга. Кроме того, я буду стремиться уравновесить свободу и контроль.*

***Вторым осознанным решением** будет выработка гармоничного стиля жизни: надо прислушиваться к внутреннему голосу и стараться реализовывать собственные потребности, а не приносить себя в жертву семье. На ребенка благотворно влияет ощущение того, что родители счастливы.*

***Третье осознанное решение** заключается в приобретении навыков профессионального воспитателя.*

Какими бы радужными ни были цели, без четкого плана они так и останутся мечтами. Самый простой стратегический план — это ведение дневника, в котором регулярно фиксируется степень реализации основных эмоциональных потребностей.

Большинство людей умеют учить других: мужья знают, как нужно измениться женам, чтобы брак стал гармоничным; жены знают, каким должен

быть идеальный муж; начальники ясно видят портрет ценного работника, а родители могут снабдить детей множеством советов. На самом деле, человек больше властен над собой, чем над другими, а перемены в его поведении могут благотворно отразиться на окружающих. Если в отношениях с другим человеком что-то идет не так, изменить свое поведение должны именно вы. В родительском искусстве очень важно учиться на собственном опыте: глупо каждый день на протяжении нескольких лет ругать ребенка за беспорядок в комнате, логичнее пересмотреть свое поведение с учетом предыдущих неудач.

Вся наша жизнь — один большой эксперимент, поэтому, если что-то сразу не получилось, не стоит считать себя жертвой и упорно повторять ошибочные действия. Лучше придумайте, как можно исправить ситуацию.

Сложности в приобретении профессиональных навыков

Профессиональные навыки в воспитании детей даются нелегко, и на пути родителей может возникнуть ряд препятствий.

- Вы чувствуете, что завалены работой. На работе вы волнуетесь о детях, дома — о работе.
- Вы пренебрегаете планированием.
- Вы относитесь к жизни и к себе слишком серьезно.
- Вы разочаровываетесь от несбывшихся ожиданий.

Что же делать родителям? Прежде всего, необходимо стать хозяевами собственной жизни! Большинство переживаний — не более чем плод нашего воображения. Для начала составьте предварительный план, определив наиболее важные дела. Вы увидите, что многие из них можно отложить, минимизировать, а некоторые даже проигнорировать!

Трудно с одинаковой отдачей заниматься семьей, карьерой и не забывать о хобби. Лишь овладев искусством компромисса, можно сделать свою жизнь более размеренной и счастливой. Вам все равно не удастся успеть все на свете, поэтому незамедлительно приступайте к корректировке своего образа жизни:

- упростите и рационализируйте все, что можно (делайте за один раз то, что обычно растягиваете, перестаньте долго разговаривать по телефону, не соглашайтесь на все просьбы и предложения, заранее планируйте следующий день, прекратите отвлекаться по пустякам);

- делайте какие-то дела реже (ходите в магазин за продуктами раз в неделю, а не каждый день, делайте генеральную уборку не каждую неделю, а каждый месяц);
- не взваливайте все на себя (привлекайте к домашней работе детей и супруга, если есть возможность, пользуйтесь услугами домработницы, объединитесь с другими родителями, чтобы по очереди присматривать за детьми);
- постарайтесь меньше волноваться по пустякам.

Влияние окружения

Семья

Прочность семьи зависит от родителей и от их взглядов. Если у родителей нет четкой стратегии и философии воспитания детей, то они ведут себя непоследовательно, чем озадачивают детей. Родителям следует определиться с приоритетами и донести эти приоритеты до остальных членов семьи. Признав, что пять основных потребностей — важнейшая составляющая семейной системы ценностей, родители получают общую схему, с помощью которой можно строить отношения с детьми и совершенствовать мастерство воспитателя. Пять основных потребностей позволяют осознать общий принцип коммуникации не только внутри семьи. Осознавая важность этих потребностей, дети научатся поддерживать не только родных, но и друзей, знакомых и всех, с кем их сведет судьба.

Несмотря на то, что родительская миссия подразумевает самопожертвование, важно не зацикливаться на мыслях об обязанностях. Если родители постоянно напряжены, раздражены и утомлены, это вредит эмоциональному здоровью детей и отношениям с партнером по браку. Забота о себе не менее важна, чем забота о ребенке, и родители не должны отказываться от собственных интересов и замыслов.

Человеку на всю жизнь запоминается, каким был дом его детства — веселым и радостным или тревожным и суетливым. От детских ощущений во многом зависит то, насколько открытым и позитивным человеком станет ребенок во взрослом возрасте.

Как известно, одних только идей и убеждений недостаточно для создания эмоционально здоровой семьи. Надо решительно действовать, несмотря на то, что дел много, а времени мало. Основной принцип эмоционально здоровой семьи: нужно сначала делать неотложные или самые интересные дела, а не хвататься за все сразу. Нужно осознанно искать золотую середи-

ну между карьерой и домом, работой и отдыхом, уединением и общением с родными.

Школа

Школа стоит на втором месте после семьи по степени влияния на ребенка и до сих пор переживает кризис, который начался еще в 1960-е годы прошлого века. Помимо недостаточного финансирования остро стоят проблемы низкого уровня преподавания и морали (как ученической, так и учительской) и отсутствия взаимодействия родителей и педагогов. Автор призывает создавать новые обучающие модели, которые будут не только развивать ребенка интеллектуально, но и поддерживать его эмоциональное здоровье.

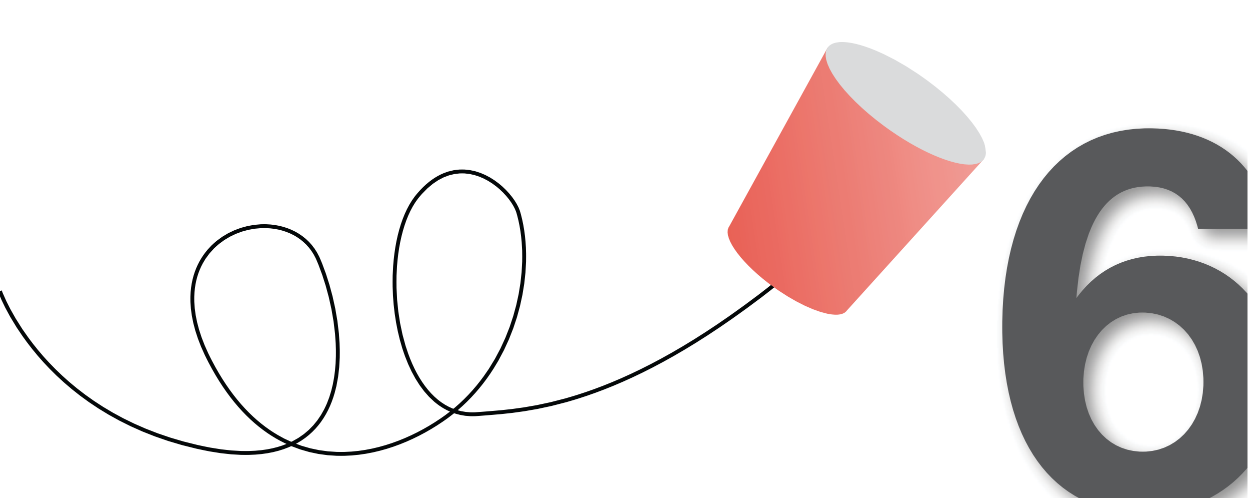
Джеральд Ньюмарк был соучредителем проекта, спонсором которого выступил Фонд Форда: в 1970-х годах была создана экспериментальная начальная школа в Лос-Анджелесе. В этой школе права, обязанности и ответственность делились поровну между учениками, учителями, представителями администрации и родителями и отсутствовало четкое разграничение «учитель»/«ученик».

Карен Прайор

Не рычите на собаку

Новое искусство обучения

Don’t Shoot the Dog: The New Art of Teaching and Training
by Karen Pryor



Карен Прайор

Писатель, биолог-бихевиорист. Училась у таких светил психологии, как Беррес Скиннер и Конрад Лоренц. Генеральный директор издательства Sunshine Books, выпускающего учебные продукты. В 1960-е годы впервые начала применять методы поведенческой психологии и нейробиологии к дрессировке дельфинов. Методы обучения животных, которые Карен Прайор использовала как куратор программы Sea Life Park, произвели революцию в дрессировке животных и воспитании детей.

Зачем читать

- Научиться справляться с самыми своевольными и непослушными детьми.
- Начать более эффективно и чутко взаимодействовать с окружающими.
- Понять, как избавляться от вредных привычек и развивать полезные навыки.

Подкрепление

Карен Прайор совершила настоящий переворот в биологии и психологии в 1980-х. Она не просто выдвинула, но и успешно доказала гипотезу о том, что дрессировать можно любое живое существо, от примитивного морского гребешка до высокоинтеллектуального академика с IQ, как у Эйнштейна. Главный инструмент, который использует Карен Прайор, — подкрепление.

Подкрепление бывает двух типов: положительное и отрицательное. Положительное подкрепление — это то, что субъект дрессировки хочет получить: еда, одобрение и ласка. А отрицательное подкрепление — это то, чего он хотел бы избежать: неприятный звук (например, если вы забыли пристегнуть ремень в машине), шлепки и грозное выражение лица.

Положительное подкрепление

Положительное подкрепление — то, что совпадает по времени с определенным действием и ведет к повышению вероятности повторения этого действия. Поведение, которое встречается время от времени, можно усилить и отрегулировать с помощью положительного подкрепления.

Вы зовете кошку. Она подходит, и вы ее гладите. Чем чаще это происходит, тем больше шанс, что животное снова придет на зов, чтобы получить приятные ощущения.

В отношениях с людьми положительное подкрепление действует так же.

Ваш взрослый сын звонит вам раз в неделю. Вы хотите, чтобы он звонил хотя бы через день. Если вы будете выражать радость по поводу каждого звонка, он, скорее всего, будет звонить чаще. Но если вы будете жаловаться и ворчать, что сын вас не любит и не уважает, сработает отрицательное подкрепление. Он будет звонить как можно реже, чтобы не испытывать отрицательных эмоций.

Любое подкрепление относительно.

Пища не будет положительным подкреплением, если вы сыты. Улыбки и похвалы бесполезны, если субъект хочет вывести вас из себя, разозлить или расстроить.

В качестве подкрепления надо выбирать то, что нужно субъекту в данный момент. Для любой тренировочной ситуации полезно предусмотреть несколько подкреплений.

Дельфинов можно подкреплять разными способами: угощением рыбой, поглаживанием или почесыванием, вниманием окружающих и игрушками. Животное не знает, какое поведение будет подкреплено в следующий раз и каким будет подкрепление. Поэтому представления в океанариумах могут проходить и без подкреплений рыбой.

Положительное подкрепление приносит пользу и в человеческих отношениях. На нем, например, основано искусство делать подарки: нужно угадать, что вызовет радость у получателя подарка. Если выбор сделан правильно, это становится подкреплением как для одаряемого, так и для дарителя.

Отрицательное подкрепление

Отрицательные подкрепления могут быть разными по интенсивности: от легкого сквозняка, исходящего от кондиционера в кафе, который вызывает ощущение дискомфорта и заставляет переместиться за другой столик, до таких крайностей, как удар электрическим током или хлыстом. Наказание отличается от положительного подкрепления тем, что случается после определенного поведения. Поэтому вы не можете его избежать, изменив свое поведение.

Школьник, которого отругали за двойку, может потом учиться лучше или хуже, но не может изменить ту оценку, за которую был наказан.

А отрицательное подкрепление нежелательного поступка можно остановить, если изменить поведение.

Дети бегают по дому, шумят и опрокидывают стулья. Но в какой-то момент они замечают хмурый взгляд отца и останавливаются в нерешительности. Отец перестает хмуриться и ободряюще улыбается. И тем самым положительно подкрепляет спокойное поведение детей.

Правила подкрепления

Положительное и отрицательное подкрепления подчиняются одинаковым правилам. Они должны быть:

- **своевременными.**

Подкрепление — это информация. Оно говорит субъекту, что именно вам нравится или не нравится.

> *Восклицания тренера «Да!» или «Хорошо!» дают спортсмену информацию о правильности выполнения определенного движения. А вот «разбор полетов» в раздевалке после тренировки не слишком эффективен.*

Родители часто подкрепляют детей слишком рано, стараясь их подбодрить: «Молодец, ты уже почти правильно все сделал, продолжай!». Это неправильное подкрепление. Жалобы детей вроде «Я не могу, у меня не получается» — признак того, что родители подкрепляли попытки, а не поведение, которое дает результат. Поэтому дети не стремятся к положительному результату, а будут продолжать совершать попытки, чтобы выпросить новые подкрепления.

- **минимальными.**

Чем меньше подкрепление, тем лучше. Маленькое подкрепление не только экономит время, но и позволяет дать большее количество подкреплений за один сеанс, прежде чем животное насытится.

> *Цыпленка эффективно подкрепляют одно-два зернышка, а слона — половинка яблока. Любимой пищи можно давать еще меньше: например, чайную ложку зерна для лошади.*

Несмотря на то, что минимальные подкрепления работают лучше всего, время от времени субъекту полезно давать «большой куш» — награду, которая в несколько раз больше обычного подкрепления и случается неожиданно. «Куш» способен развеселить, взбодрить и повысить мотивацию субъекта.

> *Неожиданные вечеринки без повода, которые один–два раза в год устраиваются в рабочее время в офисе, способствуют поднятию боевого духа сотрудников и улучшают отношения в коллективе.*

Получение всего одного «куша» может улучшить поведение непокорного, испуганного или сопротивляющегося субъекта, который прежде не демонстрировал нужного поведения.

Карен Прайор вспоминает, что в 15 лет она вела себя ужасно грубо со своими отцом и мачехой. Однажды вечером родители сказали ей, что так сильно устали от ее ужасного поведения, что решили ее наградить. И подарили ей билет на 10 уроков верховой езды, о которой она очень давно мечтала. Незаслуженный куш изменил поведение Карен, потому что она перестала считать себя обиженной.

Условное подкрепление

Часто бывает так, что подкрепление невозможно дать в тот самый момент, когда субъект выполняет желаемое действие.

Когда дельфин учится прыгать, поощрить его высокий или качественный прыжок точно в момент выполнения не получится. Если дать дельфину рыбу после завершения прыжка, он, возможно, решит, что подкрепление можно получить, если прыгать чаще. Как же объяснить дельфину, на какую высоту и с каким прогибом прыгать?

В этом случае используют условное подкрепление — какой-либо сигнал, изначально не связанный с действием (звук, свет, движение), но который умышленно с ним связывают.

Тренеры дельфинов используют полицейский свисток: руки свободны, а звук слышен даже под водой. С собаками и лошадьми эффективно работают слова «хорошая лошадка (собака)». Школьные учителя говорят «очень хорошо» или «молодец» — и дети трудятся ради этих слов.

Условное подкрепление вырабатывается еще до того, как вы начинаете формировать поведение. Условное подкрепление сочетают с истинным, например, с едой или поглаживанием. После того как условное подкрепление выработано, оно становится ценным само по себе, без первичного подкрепления.

Лошади и собаки могут отработать выступление только на условном подкреплении. И люди давно не работают за еду. Деньги — условное подкрепление, обозначающее вещи, которые можно купить.

Условное отрицательное подкрепление — действенное воспитательное средство.

Кошка царапает мебель? Уроните на пол что-нибудь шумное и громко скажите: «Нет». Животное научится реагировать на запрет.

Вариабельное подкрепление

Постоянное подкрепление требуется только во время обучения. Через некоторое время в нем уже нет необходимости.

Когда вы учите ребенка кататься на велосипеде, вы постоянно что-то говорите: «Держи руль ровно!» или «Молодец!» После того как навык закрепился, эти слова уже не нужны.

Чтобы поддерживать сформированное поведение, лучше перестать его регулярно подкреплять, а использовать подкрепления эпизодически. Такой режим подкрепления называют вариабельным.

Если поощрять каждый прыжок, дельфин начнет прыгать кое-как, если не давать рыбу — перестанет прыгать. Но если подкрепить первый прыжок, а затем выборочно некоторые прыжки, дельфин будет выступать лучше, пытаясь заслужить рыбу. Так можно подкреплять лучшие прыжки и оттачивать мастерство питомца.

Вариабельное подкрепление не работает только в одном случае: если оно связано с решением тестов или головоломок. Когда мы отгадываем кроссворды или складываем пазлы, мы получаем подкрепления за правильные слова и детали, так как они единственно верные.

Случайное подкрепление

Подкрепления происходят в нашей жизни постоянно. И чаще всего они возникают случайно.

Биолог, изучавший поведение ястребов, заметил: если ястреб поймал под каким-либо кустом мышь, он будет постоянно под него заглядывать в течение нескольких дней.

Случайные подкрепления влияют на наше поведение, но не всегда приносят пользу. Иногда человек ведет себя определенным образом, потому что верит, что его поведение принесет тот или иной результат. Это называется суеверным поведением.

Некоторые люди уверены: если они будут грызть карандаш, их посетят умные мысли.

Подкрепление своего поведения

Иногда мы слишком строго к себе относимся, намного строже, чем к другим людям. Мы работаем без выходных в многозадачном режиме и считаем, что так и должно быть. Мы не думаем о том, что себя нужно подкреплять, хвалить и поощрять. Как следствие, страдаем от неврозов и депрессии.

Изменение привычки или освоение полезного навыка можно подкреплять разными способами: походом в кино, прогулкой, встречей с друзьями или хорошей книгой. Но не стоит прибегать к нездоровым способам подкрепления: сигаретам, алкоголю, вредной еде.

Выработка нужного поведения

Подкрепить поведение, которое и так происходит время от времени, несложно. Но как заставить животное или человека делать то, что он никогда прежде не делал? Как лев поймет, что ему нужно прыгнуть через горящий обруч? Выработка заключается в том, чтобы использовать незначительные изменения поведения субъекта и постепенно двигаться к поставленной цели.

10 правил выработки поведения

Процесс выработки подчиняется 10 правилам. Первые четыре появились в результате лабораторных экспериментов, остальные — в процессе практической деятельности.

1. Повышайте критерий постепенно, чтобы у субъекта всегда была возможность выполнить требуемое и получить подкрепление.

Если лошадь берет барьер в 60 сантиметров, его можно увеличить до 70–75 сантиметров. Но, подняв планку до метра, вы провоцируете появление у лошади вредной привычки. Она начнет либо резко останавливаться перед барьером, либо его ломать.

2. В определенный промежуток времени отрабатывайте что-нибудь одно, не пытайтесь формировать два навыка одновременно. Можно работать над многими различными типами поведения на одном занятии, чтобы избежать монотонности и скуки. Работая над определенным типом поведения, необходимо пользоваться в каждый отрезок времени только одним неизменным критерием.

Если, обучая дельфина делать фонтан брызг, вы сначала не дадите ему подкрепление, потому что фонтан недостаточно велик, а в другой раз — потому что он бьет не в том направлении, дельфин не поймет, что от него требуется. Одно подкрепление должно содержать один тип информации. Сначала нужно отрегулировать высоту фонтана, а потом формировать его направление. И только когда оба критерия установлены, можно требовать от дельфина соблюдения обоих.

3. Прежде чем повысить планку, сначала перейдите к вариативному подкреплению уже отработанного действия. Хорошая выработка — это серия едва заметных переходов между непрерывным (когда навык или новый уровень только формируется) и вариативным подкреплением (когда навык уже закрепился и нужно избирательно подкреплять лучшие действия).

Вы дрессируете собаку прыгать через барьер. Сначала вы поощряете каждый прыжок. Затем, когда навык сформирован и собака прыгает без ошибок, вы поощряете лишь некоторые прыжки. И только потом можно поднимать планку барьера и вновь переходить к непрерывным подкреплениям.

4. Вводя новый критерий, временно ослабьте старые. В новых обстоятельствах или под воздействием новых требований субъект может «забыть» то, что умел и знал раньше.

Когда вы перемещаете дельфина в другой бассейн, ему нужно время, чтобы привыкнуть к новой обстановке. В этот период нельзя ругать дельфинов за ошибки, и они скоро пройдут сами по себе.

5 . Планируйте свою программу выработки полностью. В случае быстрого успеха обучаемого вы должны знать, что делать дальше. Традиционная школа рассчитана на среднего ребенка, и остальные дети не могут учиться в своем собственном темпе. Медлительные школьники не успевают усвоить материал в отведенное время, а способных и быстрых учеников никак не подкрепляют, и они скучают на уроках. В результате и медленные, и быстрые дети не любят школу. Порой улица становится для них более привлекательным местом.

6. Не меняйте тренеров во время программы. Если сменить учителя в момент, когда навык еще не сформирован, скорее всего, вы будете наблюдать регресс в обучении. Поменять учителя стоит, только если обучение зашло в тупик.

7. Если одна процедура выработки не приносит успеха, найдите другую. Нужного поведения можно добиться разными способами.

Обучение детей плаванию начинается с того, что их учат не бояться воды. Одни тренеры просят детей пускать пузыри в воду, другие — опускать в воду лицо, третьи — приседать в воде так, чтобы вода накрывала их с головой. Хороший тренер сменит метод, если увидит, что ребенок боится.

8. Не заканчивайте тренировку без положительного подкрепления. Его отсутствие будет восприниматься субъектом как наказание. Учитель должен уделять внимание детям, а дрессировщик — животным до конца урока или тренировки. Если он отвлекается на что-то, например разговаривает по телефону, контакт нарушается, и субъекты не получают подкрепления. Это может в дальнейшем привести к ухудшению уже выработанного поведения.

Вежливые и послушные дети могут начать баловаться и шуметь, если увидят, что учитель не обращает на них внимания.

9. Если навык начал ухудшаться, вернитесь к началу и быстро повторите весь цикл выработки с подкреплениями.

Каждый из нас сталкивался с ситуацией, когда тот или иной навык кажется утерянным: после 20-летнего перерыва трудно ездить на велосипеде или общаться на иностранном языке. В этом случае полезно начать с нуля: например, поездить на велосипеде с полной, а потом — с частичной поддержкой.

10. Заканчивайте каждую тренировку на пике успеха. Последнее действие закрепляется в сознании субъекта, поэтому это должно быть успешное действие.

Часто бывает так: мы получаем три-четыре успешных действия — собака находит и приносит палку, прыгун в воду впервые выполняет сложный прыжок в полтора оборота, музыкант правильно исполняет трудное произведение. И мы так счастливы, что хотим, чтобы это повторялось снова и снова. Но скоро субъект устает и начинает совершать ошибки. Мы его подбадриваем и уговариваем, а потом злимся и заканчиваем тренировку.

Очень важно вовремя остановить тренировку: когда субъект еще не слишком устал.

Кошки устают примерно через 5 минут или 12 подкреплений, лошади и собаки — немного позже. У ребенка в зависимости от возраста активное внимание длится от 10 до 30 минут. Взрослый может выдержать час, если занятие интересное.

Если вы научитесь останавливаться на правильном действии, субъект его запомнит и успешно начнет следующую тренировку.

Управление с помощью стимулов

Когда поведение сформировано, им можно управлять с помощью стимулов. Стимул — это то, что вызывает поведенческую реакцию. Некоторые стимулы вызывают реакцию без тренировки: мы вздрагиваем от громкого звука или щуримся от яркого света. Такие сигналы называются безусловными стимулами. Другие стимулы строятся на ассоциациях. Сами по себе они не имеют смысла, но после тренировки становятся сигналами для определенного поведения, например, зеленый сигнал светофора заставляет нас переходить дорогу. Такие сигналы называются условными стимулами.

Для того чтобы управлять поведением с помощью сигналов, надо сформировать нужное поведение, а потом сделать так, чтобы оно происходило во время или сразу после какого-либо определенного сигнала. Полный контроль с помощью стимулов определяется четырьмя условиями.

- Поведение всегда осуществляется сразу после подачи условного стимула.

  Собака садится, когда ей приказывают.

- Поведение никогда не возникает в отсутствие стимула.

  Во время занятий или работы собака никогда не садится спонтанно.

- Поведение никогда не наблюдается в ответ на другие стимулы.

  Если вы говорите «Лежать!», собака не должна садиться.

- Никакое другое поведение не возникает в ответ на данный стимул.

  Когда вы говорите «Сидеть!», собака не должна ложиться или прыгать.

Отучение

Восемь методов избавления от нежелательного поведения

Подкрепление можно использовать не только для того, чтобы сформировать нужное поведение, но и для того, чтобы избавиться от нежелательного поведения. Каждый день мы сталкиваемся с нежелательным поведением: дети кричат и не дают работать, собака грызет обувь, муж разбрасывает носки по квартире. Вот восемь методов, которые помогут справиться с подобным поведением. Первые четыре метода — отрицательные, остальные — положительные.

Метод 1. «Убить зверя». Этот метод самый радикальный. Он физически не дает субъекту продолжать совершать нежелательные действия.

> *Существует много вариаций метода 1: отправить ребенка в его комнату, когда он вмешивается в разговор взрослых; привязать собаку, чтобы она не бросалась на людей; посадить человека в тюрьму за преступление.*

У метода 1 есть один большой минус: он не учит правильному поведению.

Ребенок, которого заперли, научится обижаться и бояться, но так и не сможет нормально общаться. Собака продолжит бросаться на людей, когда ее отпустят. А вор, скорее всего, снова что-то украдет и опять попадет в тюрьму.

Метод 1 хорош в качестве временного решения: когда нет возможности применить другие методы.

Ребенка сажают в манеж, если мать с ним одна дома и ей надо заниматься домашними делами. А щенков запирают на ночь в клетке, чтобы они не оставляли лужи на ковре.

Метод 2. Наказание. Это очень популярный метод.

Назначить штраф, отшлепать ребенка, накричать на подчиненного, объявить войну…

Метод 2, как и метод 1, не учит, как изменить поведение.

Наказание не покажет ребенку, как получить более высокие оценки. Возможно, у ребенка изменится мотивация, и он изменит поведение, чтобы избежать наказания в будущем. А животные не способны анализировать ситуацию. После наказания они будут продолжать вести себя, как прежде.

Метод 3. Отрицательное подкрепление. Это любое неприятное событие или стимул, действие которого можно быстро прекратить, изменив поведение.

Мы изменяем положение тела, когда нам неудобно сидеть или стоять. Мы стремимся скорее оказаться в помещении, когда начинается дождь.

Отрицательное подкрепление, в отличие от наказания, происходит во время поведения, а не после него, то есть напрямую с ним связано.

Люди часто используют отрицательное подкрепление: строгий взгляд, неодобрительное замечание. Слишком частое применение отрицательного подкрепления приводит к появлению у субъекта изменений

в характере: от приступов ярости до повышенной тревожности и неуверенности в себе.

Очень важно научиться прекращать отрицательное подкрепление, если поведение субъекта немного улучшилось.

Трехлетний ребенок бьет маму и говорит, что ненавидит ее. Негативное подкрепление со стороны матери — это прекращение общения. Когда малыш успокоится, мама обнимет его и начнет разговаривать с ним о чем-то другом.

Метод 4. Затухание. Этот метод состоит в том, что при отсутствии подкрепления поведение становится менее активным, а затем исчезает.

Чтобы научить крысу нажимать на кнопку, дрессировщик использовал пищу. Сначала крыса часто повторяла трюк, чтобы получить еду. Затем, когда ей перестали давать подкрепление, она стала делать это все реже и реже и в конце концов совсем перестала.

Но поведение человека не всегда затухает без подкрепления. В реальной жизни, в отличие от лаборатории, есть стимулы, которые поддерживают нежелательное поведение.

В человеческих взаимоотношениях затухание наиболее эффективно в речевом поведении. Ели не обращать внимания на ворчание, нытье и угрозы, они, как правило, прекращаются.

Метод 5. Выработка несовместимого поведения. Суть метода состоит в том, чтобы обучить субъекта другому поведению, которое несовместимо с нежелательным.

Собака выпрашивает еду на кухне? Можно ее запирать на время завтрака, обеда и ужина, используя метод 1. Но лучше научить ее лежать на пороге кухни, когда люди едят. Научите ее выполнять команду «Иди ляг!». Одновременно лежать на пороге и выпрашивать еду у стола невозможно.

Этот метод активно применяется на теннисных тренировках: неправильно поставленные удары постепенно заменяются правильными, так как невозможно выполнять и те и другие сразу.

Метод 6. Ассоциирование поведения с сигналом. Сначала субъекта учат выполнять действие, от которого хочется избавиться, строго по сигналу. А потом перестают давать этот сигнал.

Карен Прайор применяла этот метод, когда нужно было успокоить детей в машине. Она им говорила: «Давайте попробуем шуметь как можно громче!» Сначала всем весело, все кричат, но это быстро надоедает. После двух-трех повторов тишина в машине обеспечена надолго.

Метод 7. Формирование отсутствия. Этот метод подойдет, если у вас нет цели получить от субъекта конкретное поведение или результат, а вы просто хотите, чтобы он прекратил поведение, которое вам неприятно. Метод заключается в том, чтобы не реагировать на нежелательное поведение, но положительно подкреплять другое.

Мать Карен много лет провела в больнице. Карен не могла навещать ее каждый день, но подолгу разговаривала с матерью по телефону. Эти разговоры были мучительны: мать жаловалась на болезни и одиночество, плакала и винила Карен во всех своих бедах. После долгих лет такого общения Карен применила метод 4 (затухание) и метод 7 (формирование отсутствия). На жалобы она отвечала «Хм» и «Да», но с энтузиазмом реагировала на вопросы о детях, друзьях и работе. За два месяца мать Карен превратилась в себя прежнюю, какой она была до болезни. Она стала позитивной и остроумной.

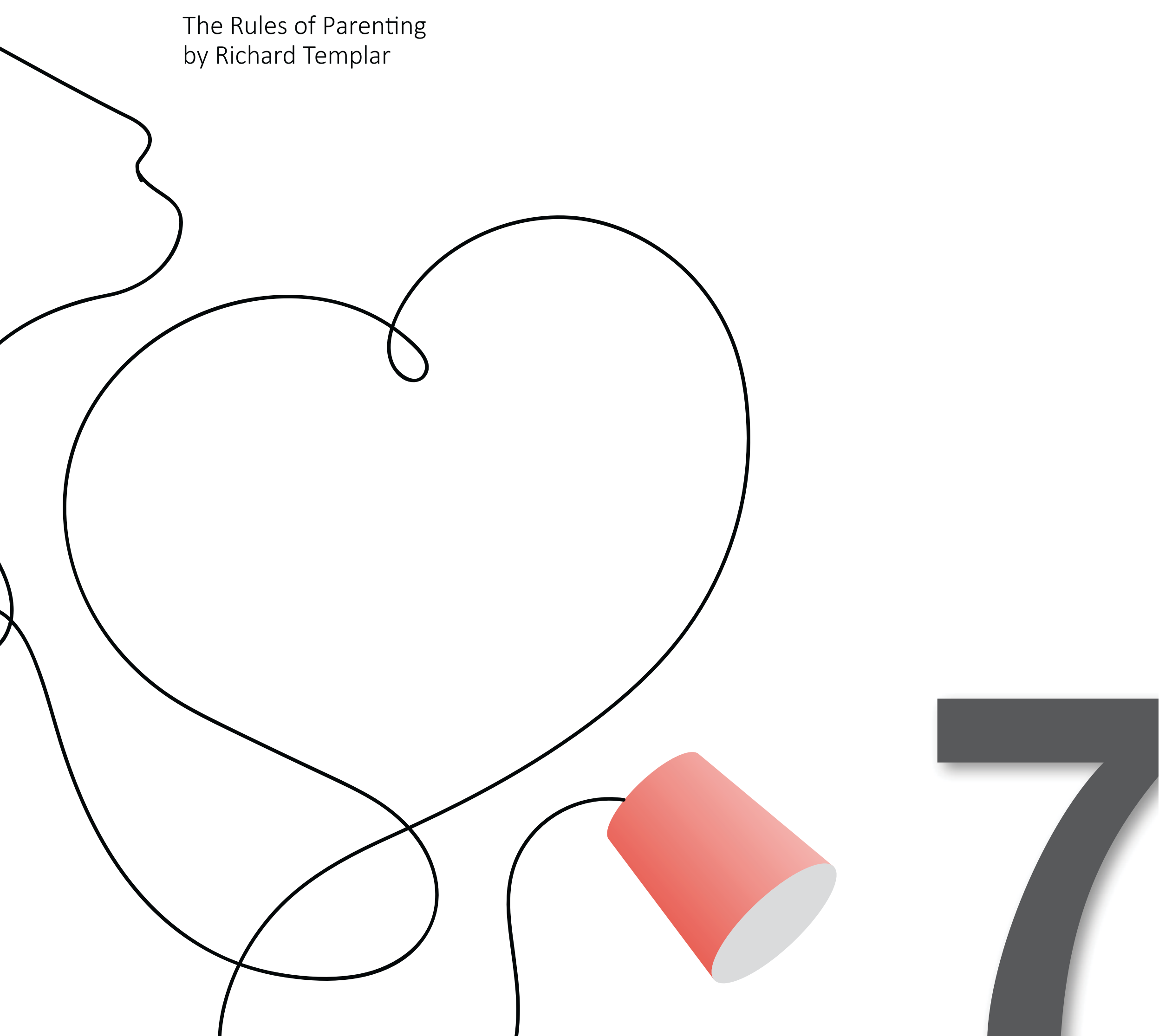
Метод 8. Смена мотивации. Это основной и самый эффективный метод избавления от нежелательного поведения. Мотивацию нежелательного поведения не всегда просто определить. Нужно внимательно наблюдать за тем, что влияет на изменение поведения, а что нет. Самые распространенные причины нежелательного поведения — это голод, болезнь, одиночество или страх.

Многие дети сосут палец. Это признак беспокойства. Запреты и наказания не действуют. Но как только малыш перестает бояться и обретает уверенность в себе, привычка исчезает.

Ричард Темплар

Правила родителей

The Rules of Parenting
by Richard Templar



Ричард Темплар

Британский писатель и издатель, автор серии книг в жанре самопомощи. В юности пробовал себя на разных поприщах. Работал управляющим казино, гидом, консультантом по управлению стрессом, менеджером. Научился разбираться в мотивах человеческого поведения. Вместе с женой основал собственное издательство. Опубликовал около 60 книг по широкому кругу вопросов, включая менеджмент, астрологию, альтернативную медицину, китайскую культуру, секс. Был дважды женат. Отец шестерых детей.

Зачем читать

- Научить детей следовать общепринятым нормам и при этом не утратить своей изюминки.
- Оставаться на стороне ребенка, даже если его жизненный выбор кажется вам сомнительным.
- Сохранять близкие отношения, не ущемляя себя и не унижая детей.

Идеальных родителей не бывает

Жизнь родителей полна тревог и вопросов, которых с каждым годом становится все больше: достаточно ли тепло одет младенец и как часто следует его кормить, отдавать ребенка в детский сад или нанять няню, какую школу выбрать, разрешать ли дружить с «плохими» ребятами, как реагировать на прогулы уроков и курение.... Прежде всего, надо научиться расслабляться и не впадать в истерику по пустякам. Хорошие родители понимают, что здоровые, развитые дети, как правило, шумные и шустрые, они постоянно ссорятся друг с другом (и так же быстро мирятся), пачкаются и разбивают коленки. Адекватные родители осознают, что у них впереди целых 18 лет, чтобы превратить детей в приличных взрослых, и не стремятся сделать это раньше времени.

Позитивное отношение к себе

Итак, если вы решили, что не стремитесь стать идеальным родителем, у вас освободилось время и энергия, чтобы подумать о себе. Прежде всего, не следует предъявлять к себе и партнеру завышенные требования.

Многие матери и отцы испытывают угрызения совести при виде соседа, играющего с детьми в баскетбол, сооружающего шалаш на дереве, или их смущает родственница, у которой четверо детей, каждый из которых посещает пять кружков. Хватит терзаться, лучше вспомните, что именно вы можете делать лучше всех. Разве кто-нибудь из ваших знакомых печет такие вкусные пирожки или умеет читать сказки разными голосами? А кому, кроме вас, под силу вырастить лучшие розы в округе?

У каждого из нас свои сильные стороны и таланты, мы можем многому научить детей и разделить с ними некоторые их увлечения. Конечно, правильные родители должны помогать сыну или дочери и в делах, которые им не слишком по душе, но переживать из-за того, что вы не можете делать все идеально, не стоит.

Правила для того и создаются, чтобы их нарушать время от времени. Несомненно, правильные родители знают, что полноценное пятиразовое питание — залог здоровья ребенка, однако если вы валитесь от усталости, прекрасным выходом будет заказать пиццу и посмотреть кино.

Многих молодых родителей ввергают в депрессию советы окружающих. При всем уважении к бабушкам и тетушкам помните, что своих детей вы можете воспитывать так, как считаете нужным. То, что когда-то подошло кому-то, совсем не обязательно подойдет вам и вашим детям.

У всех правильных родителей есть интересы за рамками воспитания и обеспечения потребностей детей. Исключением являются лишь первые два-три месяца жизни младенца. Вы не должны пренебрегать личной жизнью после появления ребенка на свет: необходимо ужинать вдвоем, ходить в кино и в гости, ездить отдыхать вдвоем с супругом. Иначе, когда ребенок вырастет, выяснится, что вас совершенно ничего не связывает с мужем или женой.

Все без исключения родители время от времени хотят сбежать от своих детей. В этом нет ничего необычного и постыдного: на кого-то подобные чувства накатывают пару раз в неделю, для кого-то это становится навязчивой идеей. Не каждый может себе позволить немедленно уехать в отпуск, но можно взять небольшой тайм-аут и... спрятаться: в соседней комнате, в чулане или в беседке в глубине сада.

Подругу Ричарда Темплара порой выводил из равновесия ее постоянно кричащий младенец. Раздражение бывало настолько сильным, что хотелось наказать его физически. Женщина нашла способ справляться со своей яростью: она укладывала ребенка на пол в центре комнаты, где с ним ничего не могло случиться, а сама уходила так далеко, чтобы не было слышно плача. Взяв себя в руки, она возвращалась назад.

Правильные установки

Родители, которые адекватно оценивают себя и детей, преуспевают в воспитании куда больше, чем те, кто завышает планку. Не создавайте идеальный образ ребенка. Если вы стремитесь к тому, чтобы детство ваших сыновей и дочерей было счастливым, а ваша семейная жизнь радостной и гармоничной, научитесь любить и уважать детей.

Любовь к ребенку ни в коем случае не означает вседозволенность. Любящие родители учат ребенка самодисциплине, порядку, пониманию ценности денег. Они дают ему достойное образование, развивают уверенность в себе, способствуют расширению его кругозора. Ребенок должен знать, что вы его любите, поэтому не следует скрывать свою радость от общения с ним: когда он уходит в школу или возвращается домой, обнимите его, улыбнитесь, а не требуйте немедленно снять грязные ботинки или поторопиться с обедом. Важно научится получать удовольствие от общения с детьми: слушая пересказ последней серии «Смешариков» или совместно наряжая Барби, вы узнаете, как дети видят мир, что их удивляет, беспокоит и радует.

Некоторые родители жалуются, что дети невежливы, но при этом сами обращаются к ним исключительно в приказном тоне: «Почисти зубы!», «Быстрее!», «Садись в машину!» Дети разговаривают грубо вовсе не из-за того, что хотят вам досадить, — они просто следуют вашему примеру. Уважение к детям проявляется не только в вежливом отношении: не нарушайте обещания, не обманывайте, не сквернословьте, если не хотите, чтобы они вели себя так же. Не требуйте от детей идеального порядка в доме: там, где живут дети, всегда что-то лежит не на месте и откуда-то берутся предметы непонятного происхождения. Фанатичная страсть к чистоте и аккуратности делает неврастениками всех членов семьи.

Дети бывают невероятно упрямыми, однако иногда стоит поговорить с ребенком, чтобы понять его точку зрения: в большинстве случаев можно найти компромисс.

Правильные родители никогда не соревнуются с другими родителями. Только неуверенные в себе люди требуют от детей достижений и рекордов и самоутверждаются за счет принижения окружающих.

Все родители волнуются из-за детей. Однако не следует делать их заложниками ваших страхов: постарайтесь справиться с собой и не повторять «Будь осторожнее» каждый раз, когда сын или дочь выходят из дома. Ваша задача — успокоить ребенка, придать ему уверенности и сил, необходимых для движения вперед.

Ричард Темплар вспоминает, как его младший брат, которому было в то время лет восемь, решил влезть на высокое дерево. Он добрался до уровня крыши, когда ветка, на которой он стоял, треснула. Он повис на верхней ветке и стал громко кричать. Мать вышла в сад и начала давать сыну четкие указания (можно представить, что она тогда чувствовала): «Все нормально. Сантиметрах в десяти от твоей левой ноги есть сучок. Теперь перехватись правой рукой за ветку пониже...» — и так далее, пока он не оказался на земле. После этого случая мать не запретила сыну лазать по деревьям, рассудив, что он и так усвоил полезный урок.

Правила повседневной жизни

В воспитании много рутины, связанной с кормлением, укладыванием в постель, одеванием и проводами в школу. Ричард Темплар предлагает ряд правил для повседневной жизни, которые способны облегчить ее, сделав более радостной и разнообразной.

Последовательное воспитание

С самого рождения ребенка следует помнить, что ваша основная задача заключается в том, чтобы к 18 годам ребенок стал взрослым. Если в 4 года вы его кормите с ложки, а в 14 лет помогаете собираться в школу, вы, по всей вероятности, провалите свой родительский экзамен. Прежде всего, необходимо дать ребенку возможность самостоятельно принимать решения: в возрасте двух лет он может сам выбрать, что надеть, а в старших классах — какие экзамены сдавать. Обучение самостоятельности включает также знакомство «на собственной шкуре» с последствиями принятых решений.

Очень важно приучить ребенка мыслить самостоятельно. Чаще интересуйтесь его мнением, задавайте вопрос: «Почему ты так думаешь?» Пусть дети спорят с вами — это означает, что у них есть собственное мнение.

Родители ответственны за эмоциональный фон в семье и за то, как будет вести себя их ребенок во взрослом возрасте. Если вы привыкли постоянно спорить и кричать, странно ждать от детей спокойного поведения: они будут либо так же кричать, либо постоянно будут подавлены (в зависимости от особенностей психики).

На родителях лежит ответственность по формированию привычек здорового питания: те вкусы, которые формируются в детстве, практически невозможно изменить в дальнейшем. У всех разные представления о правильном питании, но следует сознательно подходить к тому, какие привычки мы прививаем детям.

Перед детьми нужно ставить четкие цели: вместо фразы «Чаще убирай у кролика» неплохо пояснить, как часто и что именно нужно убирать. Кроме того, старайтесь избегать излишнего занудства.

«Ты не закрыл дверь» — это разумная претензия, в то время как «Ты никогда не закрываешь двери» — это неконструктивное заявление.

Не забывайте хвалить детей. Ваше одобрение должны вызывать не только победы ребенка, но и то, как он старался достичь чего-то. Проявляйте искренний интерес к тому, что и как делает сын или дочь. Ваше одобрение — лучшая награда.

Похвала по делу имеет свойство стимулировать ребенка продолжать вести себя правильно в подобных ситуациях: «Ты, наверное, сегодня очень устал, но все равно не жаловался. Просто молодчина!»

Дисциплина

Дисциплина — необходимый инструмент в воспитательном процессе. Она существенно облегчает жизнь родителей и детей. Четкие пределы дозволенного служат для ребенка опорой в этом мире, и если малыш постоянно пытается эти границы нарушить, родители должны говорить «нет» и «нельзя» столько раз, сколько будет необходимо для того, чтобы ребенок убедился в незыблемости того или иного правила. При этом крайне важно, чтобы в вопросах дисциплины родители были едины.

Выбирая между кнутом и пряником, следует отдавать предпочтение второму варианту. В идеале кнут должен висеть на стене в качестве напоминания, но никогда не покидать своего места.

Следует быть осторожнее с угрозами. Не обещайте сделать то, что не можете выполнить.

> *Заявления вроде «Я запрещаю тебе смотреть телевизор целый месяц!» точно не улучшают поведение ребенка и лишь подрывают ваш родительский авторитет.*

Телесные наказания неэффективны вне зависимости от ситуации. Вначале ребенок пугается, а потом приходит к выводу, что в жизни можно получить желаемое только силой. Автор дает следующий совет: «Если вы чувствуете, что готовы ударить ребенка, бегите! Удалите себя из ситуации, если не можете справиться с ней».

Взрослые часто неправы, и, если вы можете это признать, вы правильный родитель.

Когда вы просите прощения у ребенка, то не просто решаете конфликтную ситуацию, но и подаете пример того, что ошибок не нужно стыдиться: их нужно осознавать и стараться исправить. Когда перед вами извиняется ребенок, выслушайте его внимательно, невзирая на занятость и эмоциональное состояние: в этот непростой момент ему важно чувствовать ваше внимание и любовь.

Не заставляйте детей сдерживать отрицательные эмоции, в противном случае они не смогут избавиться от них. Задача родителей научить ребенка выражать чувства, но без агрессии и провокаций. Покажите, что вам понятно его состояние: «Понимаю, что ты недоволен, однако обзывать сестру нехорошо».

Правильные родители помнят, что, наказывая ребенка, ни в коем случае нельзя обобщать: оценивайте не ребенка, а его поведение. Не навешивайте ярлыки: один раз услышав, что он ябеда, лентяй, задира, он подсознательно будет стремиться соответствовать.

Если вы не можете сдержаться, поставьте перед ярлыком слово «как»: «Сейчас ты ведешь себя как эгоист».

Все дети разные

О том, что не бывает одинаковых детей, знает любой родитель, у которого больше одного ребенка. Индивидуальные различия непременно должны влиять на воспитание: невозможно воспитывать разных людей одинаково, по удобному шаблону.

Важно понять, какие стимулы действуют на конкретного ребенка, и эффективно их использовать. Конечно, дети растут и меняются, однако если малыш отличался свободолюбием, то и в подростковом возрасте он постоянно будет требовать расширения границ дозволенного.

Одному ребенку нужно помочь ложиться спать на час раньше — он валится вечером с ног от усталости. А для другого это — ужасное наказание, он хорошо высыпается и так, а вечером смотрит свою любимую передачу.

Иногда сложно определить, какой стимул наиболее эффективен, но если вы поэкспериментируете, то непременно найдете подходящий вариант.

Каждому ребенку важно чувствовать свое особое место в семье: младшие не должны находиться в тени старших, а более одаренные спортсмены и музыканты не должны затмевать других братьев и сестер. У каждого ребенка есть свои таланты, которые нужно замечать и поддерживать. Они не обязательно лежат в области науки, искусства или спорта: у одного хорошая память, что помогает быстро составить список покупок; другой прекрасно ухаживает за домашними животными; а третий печет вкусные кексы или мастерски стрижет газон.

Кто-то из детей похож на вас или вашего супруга, однако некоторые дети кажутся нам совершенно иными и непонятными. Прежде всего, помните: половина генов ребенка — ваши гены! В каждом маленьком мальчике или девочке есть качества, достойные восхищения: старайтесь больше общаться с самым непростым из ваших детей, и вы сможете не только лучше понять друг друга, но и многому научиться у ребенка.

Случается, что родители видят в сыне или дочери черты кого-то из родственников, и это не всегда вызывает восторг. Сложнее всего смириться с тем, что ребенок унаследовал черты бывшего партнера. Совсем не обязательно, что врожденные черты проявятся в том же виде, что и у неприятного вам человека.

Одна девочка была патологически упряма. Никто из родственников не мог с ней справиться. Она выросла и стала видным общественным деятелем: без ее упрямства она бы не добилась успеха на этом поприще.

Братья и сестры

Цель родителей — способствовать установлению наилучших отношений между братьями и сестрами. Прежде всего, родители должны поощрять взаимопомощь и пресекать все попытки ябедничать. Кроме того, детям полезно иметь общего врага. Как ни парадоксально, этим врагом являетесь вы: ничто так не объединяет детей, как возможность пожаловаться на родителей.

Не следует мешать детям выяснять отношения. Ссоры — лучший способ обучения дипломатии и компромиссу. Недаром единственные дети в семье часто имеют проблемы в общении и трудно адаптируются к коллективу. Семья, в которой несколько детей, помогает детям научиться командной работе. Очень важно организовывать совместные занятия, в которых у каждого своя роль, при этом поощряя взаимозаменяемость.

Никогда не сравнивайте детей.

Если вы хвалите ребенка, скажите: «У тебя настоящий талант к рисованию!», а не «Ты рисуешь намного лучше брата».

К разным детям нужно предъявлять разные требования в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей. Нельзя поручать семи- и тринадцатилетнему ребенку одинаковый объем работы по дому. Спокойный ребенок-аккуратист быстро и без проблем справится с уборкой, в то время как его непоседливый брат или сестра отлично покрасят забор или соберут яблоки.

Все понимают, что иметь любимчика из числа детей плохо, однако порой это сильнее нас. Ни в коем случае никому не признавайтесь, что любите одного ребенка больше остальных! При этом неукоснительно соблюдайте следующие правила:

- каждый ребенок должен бывать наедине с каждым из родителей;
- все дети вместе должны общаться с одним из родителей;
- оба родителя должны проводить время с одним из детей, когда другие дети отсутствуют;
- необходимо выделить время для общения всех членов семьи.

Социальная жизнь

Рано или поздно дети начинают социальную жизнь. Как правило, они проводят в детском саду, школе, различных секциях больше времени, чем дома (если не учитывать время ночного сна). В связи с этим крайне важно, как в семье относятся к жизни ребенка вне дома.

Идеальной школы не существует: вы обязательно будете чем-то недовольны, и с этим придется смириться. Даже если вы переведете ребенка в другую школу, найдется ряд раздражающих вас мелочей. Ради своего спокойствия и спокойствия ваших детей старайтесь выполнять требования учебного заведения и не поощрять анархические устремления сына или дочери: следите за выполнением домашних заданий, убеждайте носить школьную форму и с уважением относиться к учителям, даже если они ребенку не нравятся.

Поддержка школы не должна быть безоговорочной. Детям нужно знать, что вы их союзники и всегда поможете в сложной ситуации. Если над ребенком издеваются одноклассники или учитель, если игнорируются особенности развития ребенка (дислексия, физические ограничение), вы обязаны вмешаться. Вы можете дать ребенку совет, обратиться к учителю или школьной администрации, однако не стоит жаловаться родителям обидчика: они наверняка будут защищать своего ребенка вне зависимости от ваших доводов.

Родители должны научить ребенка бороться с издевательствами. Традиционные методы: дать сдачи или не обращать внимания на насмешки, не слишком эффективны. Лучшее средство — смотреть обидчику в глаза, не тушеваться и постараться отвлечь собеседника разговором на постороннюю тему. Родители обязаны формировать у ребенка уверенность в себе и учить следить за внешним видом, который наиболее часто становится предметом насмешек.

Вы ни в коем случае не должны вмешиваться в процесс выбора ребенком друзей. Необходимо время для того, чтобы в результате экспериментов с «плохими» друзьями выбрать себе «хороших». Нельзя считать друга ребенка неподходящим товарищем только из-за того, что он вам несимпатичен.

Не давайте школе занять первое место среди жизненных приоритетов детей. Если дома только и говорят, что об уроках, оценках и прочих учебных делах, у ребенка не сформируется сбалансированной картины мира, в котором кроме учебы есть еще и путешествия, интересные книги, прогулки, отдых и развлечения.

Не давите на детей! Именно они должны решать, к каким оценкам стремиться, стоит ли поступать после школы в университет и какую профес-

сию выбрать. Вам следует поддержать выбор ребенка, даже если он, на ваш взгляд, далеко не лучший.

Автор с благодарностью вспоминает, как мать поддерживала его во всех устремлениях, держа свое мнение при себе. В 16 лет он решил работать в комиссии по лесоводству, но, едва начав, заявил, что планирует поступать в школу искусств. В итоге он не стал ни лесничим, ни художником и сменил много занятий, прежде чем стать писателем. Но это был его выбор.

Критические ситуации

В процессе воспитания детей порой возникают кризисные ситуации: родители разводятся, болеют, теряют работу и даже умирают. Не так просто вести себя правильно и заботиться о детях, если вы растеряны, находитесь в состоянии шока или депрессии. Единственным утешением может служить то, что все кризисы рано или поздно заканчиваются, и только от вас зависит, пойдет ли данный жизненный опыт на пользу ребенку.

Ни в коем случае не используйте детей в качестве оружия, даже если ваш бывший партнер действует именно таким образом. Найдите в себе силы поговорить с ним и выработать стратегию поведения, которая не нанесет ребенку вреда.

Разговаривайте с детьми, даже если у вас нет сил и настроения, иначе вы никогда не узнаете, что ребенок думает о сложившейся ситуации. Принято считать, что дети все переживают легче, чем взрослые, однако дети намного чаще становятся жертвами вторичных психологических травм, дающих о себе знать спустя какое-то время после драматического события.

Дети очень наивны, зачастую они не понимают, что такое болезнь, развод или смерть. К тому же они склонны к фантазиям и могут, услышав обрывки разговоров взрослых, придумать то, чего нет на самом деле. Единственный выход — чаще общаться с детьми, стараясь максимально откровенно и на доступном уровне объяснить, что происходит. Дети — члены семьи и имеют право знать о семейных проблемах.

Подросток может решить, что родители собираются развестись, услышав, что они разговаривают о чем-то на повышенных тонах, или прийти к выводу, что кто-то из родителей неизлечимо болен, услышав обрывок разговора о том, что следует навестить в больнице престарелую тетю.

Правила общения с подростками и взрослыми

Взросление детей требует от родителей терпения и мудрости, однако даже в самые трудные моменты необходимо помнить о главной цели воспитания — вырастить счастливых взрослых людей. Не мешайте детям расти и развиваться, учиться самостоятельности и совершать ошибки.

Как ужиться с подростком

Дети превращаются в тинэйджеров настолько внезапно, что даже самые подготовленные родители порой впадают в панику: в одночасье милый малыш вдруг превращается в совершенно незнакомое вам создание. Подростковый возраст немного напоминает кризис двух лет, только в больших масштабах. Подросток пытается найти в жизни собственный путь и следовать по нему без вашей поддержки. Ему необходима свобода действий, однако, как правило, его представления о пределах свободы отличаются от ваших. Прежде всего, надо успокоиться и осознать: через кризис подросткового возраста проходят все дети; у кого-то он благополучно завершается к шестнадцати годам, а у кого-то случается позже. Это необходимый этап взросления, который рано или поздно закончится.

Самое трудное, но правильное решение в этот период, как можно меньше вмешиваться в жизнь подростка. Несомненно, любящим родителям мучительно наблюдать, как сын приходит выпившим с вечеринки, а умница и красавица дочь вдруг бросает школу ради работы официанткой. Вмешиваться можно лишь в ситуациях, когда жизни и здоровью ребенка угрожает серьезная опасность. В других случаях все ваши уговоры приведут лишь к усилению противодействия ребенка. Вы можете высказать свое мнение, но ни в коем случае не давайте указаний и оценок.

С подростком можно общаться только на равных. Вы лишь ухудшите ситуацию, заявив: «Хочешь знать, что я думаю? Ты ведешь себя, как идиот!» Куда более уместно сказать: «Решать тебе, но ты не думал, на какие средства ты поедешь за границу, если сейчас истратишь деньги?»

Подросткам важно научиться самостоятельно принимать решения, идти на компромисс, вести переговоры и работать в команде. Удобнее всего учить подростка, вовлекая его в процесс принятия общесемейных решений. Его

голос не должен быть решающим, но к нему необходимо прислушиваться. Стоит поинтересоваться мнением ребенка относительно цвета стен в его комнате перед тем, как затеять ремонт, и узнать мнение подростка по поводу семейного отдыха на море.

Подростковый возраст — самое подходящее время для усвоения связи между правами и обязанностями. Если ребенок хочет, чтобы с ним обращались, как со взрослым, значит, он должен вести себя, как взрослый. Если он требует, чтобы к нему относились уважительно, он не должен грубить и кричать.

В подростковом возрасте дети начинают интересоваться вещами, которые приводят взрослых в замешательство. Ни при каких обстоятельствах не стоит заглядывать под матрасы. Будьте уверены, дети оценят вашу деликатность и уважение их личного пространства. Если вы будете рыться в вещах подростков и устраивать скандалы, они просто перепрячут то, что не предназначено для ваших глаз, а отношения испортятся окончательно.

Что бы вы ни делали и ни говорили, подросток будет вести себя, как подросток. Единственное, что вы можете сделать — это доверять ему. Все подростки сталкиваются с вещами, от которых вы хотели бы их оградить — с сексом, курением, алкоголем и наркотиками. Изменить это вы бессильны, но можно показать ребенку, что уверены в его способности принимать разумные решения.

Как общаться с детьми, которые выросли

Должность родителя дается пожизненно, и выход на пенсию не предусмотрен. Бывает непросто перестать воспринимать сына или дочь как маленьких неразумных детей и начать общаться с ними на равных.

У вас было 18 лет, чтобы подготовить детей к самостоятельной жизни, и теперь вам пора отойти в сторону. Каждое вмешательство во взрослую жизнь детей будет демонстрировать вашу неуверенность в них. Не стоит волноваться: если вы были хотя бы наполовину правильными родителями, ваши дети будут прекрасно со всем справляться.

В связи с вышесказанным возникает вопрос: а можно ли давать детям советы? Можно, но неукоснительно соблюдая следующие правила:

- никогда не давайте совет, если вас не просят;
- говорите только о том, о чем вас спросили;
- старайтесь не давать готовые рецепты, а помогать принять решение самостоятельно.

Вероятно, вам не удастся изменить стиль общения с детьми за один день, однако родителям следует знать, что они должны прекратить определенные действия по отношению к ребенку, начиная с указаний, как себя вести, и заканчивая воспоминаниями о том, какими послушными они были в детском саду. Родители должны общаться со взрослыми детьми на равных, невзирая на разницу в возрасте, и воспринимать их мнение так, как воспринимали бы мнение прочих взрослых людей.

Спрашивайте у детей совета: так вы узнаете много полезного, и ваши дети испытают гордость оттого, что вы обратились к ним.

Несмотря на «взрослое» общение, родители не должны стремиться стать детям лучшими друзьями. Дело в том, что к 18 годам у них уже наверняка есть лучшие друзья, и, возможно, имеются братья и сестры. Даже взрослым людям нужны мать и отец. Если вы войдете в роль лучших друзей ребенка, то место родителей окажется вакантным. По-настоящему хорошие отношения между родителями и детьми обычно намного ближе, чем дружба. Зачем же заменять одно другим?

Когда дети становятся взрослыми, родители нередко погружаются в пучину отрицательных эмоций: им скучно, грустно, обидно, одиноко. Правильные родители, которые постепенно предоставляли ребенку самостоятельность и не лишали себя личной жизни на 18 лет, переносят взросление детей намного легче и естественней. Тем не менее некоторые родители уступают соблазну привязать к себе детей, используя нечестные приемы.

Одним из самых распространенных способов влияния на повзрослевшего ребенка является чувство вины. Культивируя его в детях, вы, возможно, заставите их звонить вам три раза в день и навещать каждые выходные, однако, выполняя ваши прихоти, дети будут вас тихо ненавидеть.

Нередки случаи, когда родители «дергают за ниточки» своих детей при помощи денег. Таким образом они унижают и подавляют детей. Есть два варианта: либо вы доверяете детям в финансовых вопросах, либо нет. Во втором случае не стоит связывать себя денежными отношениями, однако если вы все-таки решили помочь ребенку, предоставьте ему возможность самому решить, как тратить деньги.

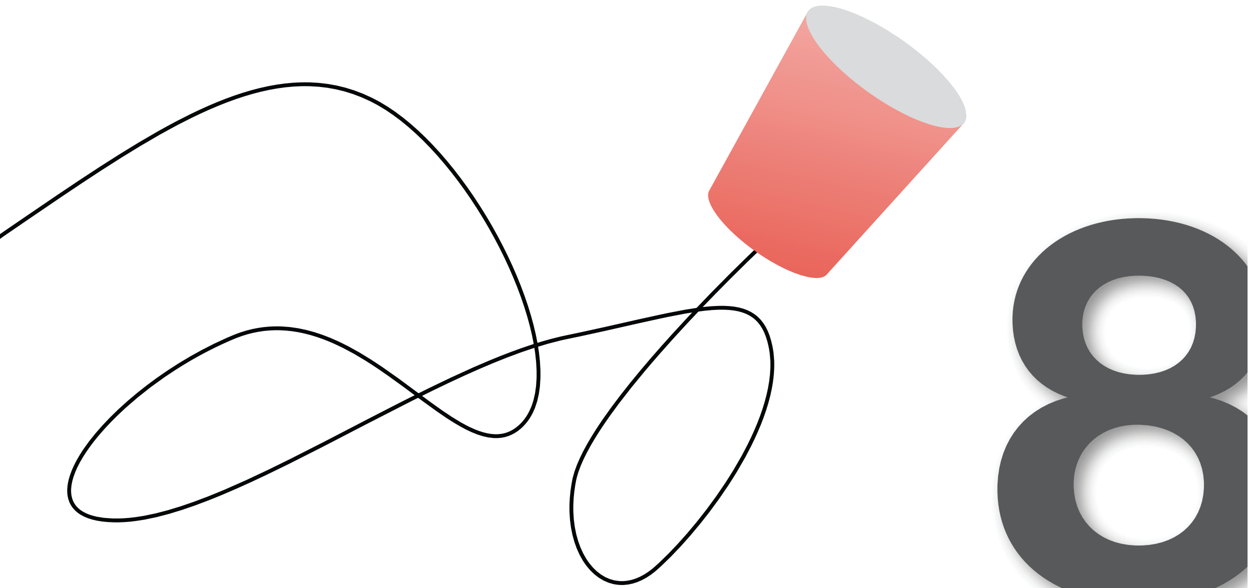
Состоятельные родители подруги автора помогли ей приобрести дом, однако, когда она решила переехать в Швейцарию и купить там жилье, они потребовали немедленно вернуть ссуду, потому что не одобряли идею с переездом. Они были готовы оказывать финансовую помощь, только если дочь будет жить там, где хотят они.

В любом возрасте детям необходимы родительское одобрение и поддержка. Они с гордостью покажут вам новый дом или расскажут о работе, попросят посидеть с ребенком или позаботиться о саде, когда соберутся в отпуск. Иногда может потребоваться экстренная родительская помощь: во время бракоразводного процесса или серьезного заболевания. Если вы правильные родители, дети обратятся именно к вам, и вы будете рады помочь.

Эда Ле Шан

Когда ваш ребенок сводит вас с ума

When Your Child Drives You Crazy
by Eda LeShan



i

Эда Ле Шан

Американская писательница, педагог и семейный консультант. В 1970-е годы вела на телевидении популярную передачу «Как растут ваши дети?». Написала сценарий для документального фильма «Когда папа с мамой расстаются». В воспитании она считала главным развить такие силы и способности, чтобы они помогали ребенку справляться с превратностями судьбы и сохранять внутреннюю гармонию, реально глядя на свои отношения с людьми и философски принимая любой, даже негативный опыт.

?

Зачем читать

- Научиться ставить себя на место ребенка, вспомнив о своем детстве.
- Находить простые способы взаимопонимания и взаимодействия с ребенком.
- Избавиться от родительских страхов и принять взросление ребенка как естественный процесс.

Почувствуйте себя ребенком

Мы привыкли думать, что детство — самая счастливая пора. На самом деле, такое утверждение — миф. Напротив, детство — сложное время становления личности, когда человек постоянно меняется, не уверен в себе, не понимает, чего от него хотят окружающие, да и свои потребности не всегда может сформулировать. Взрослые часто не понимают детей, потому что забыли, каково это — быть маленьким.

Родителям стоит набраться терпения — ребенок рано или поздно вырастет. Главное, не забывать, что каждый человек уникален, но на пути взросления ему независимо от возраста и характера важно чувствовать любовь и заботу родителей, знать, что его уважают и ценят в семье. Все проблемы разрешимы, если родители пытаются понять, что кроется за теми или иными поступками детей и несущественными, на первый взгляд, капризами.

Нет плохих родителей — есть родители неопытные, невнимательные и неуверенные в себе. Не бывает плохих детей — нас окружают маленькие, испуганные, растерянные мальчики и девочки.

Причина того, что мы сходим с ума от поведения детей, кроется в отрицании собственных детских проблем и фобий. На самом деле, детские воспоминания находятся глубоко внутри, и чем больше мы стараемся их осознать, тем меньше они будут управлять нами. Один из способов оживить впечатления детства — поговорить с нашими родными и близкими. Лишь научившись интерпретировать собственные воспоминания и детские страхи, мы сможем лучше понимать своих детей. Наши дети отличаются от нас? Просто они намного смелее: они отказываются есть овощи, которыми давилась их мама, не собираются целовать противную родственницу с бородавкой на носу, они не боятся задавать неудобные вопросы. Порой мы завидуем их свободе, их умению говорить «нет».

Почему мы злимся?

Мы часто слышим о родителях, которые бьют и мучают детей. Однако родители, из последних сил сдерживающиеся, чтобы не ударить ребенка, заслуживают не меньшего внимания специалистов.

В чем причина нашей агрессии? Как с ней справиться? Почему ребенок плачет? Как его успокоить? Как ни странно, чаще всего родителей выводят из себя не вредные подростки, а беспомощные младенцы. Потребность новорожденного в заботе безгранична, и с такой ответственностью родителям непросто справиться.

На самом деле, замученные бытом матери злятся не на ребенка, а на себя. Из глубин подсознания появляется детское ощущение беспомощности, страх быть брошенным и потребность в любви. Именно в этот период молодым родителям так важна поддержка. Способность заботиться о малыше чудесным образом восстанавливается, если муж пару часов покатает коляску в парке, в то время как молодая мама сходит в кино, если в гости приедет бабушка, которая на неделю возьмет часть забот о ребенке на себя, если вы найдете возможность иногда приглашать няню. Когда нам оказывают поддержку, мы чувствуем прилив добрых чувств по отношению к ребенку.

Одна мать советовала другой, что в минуты, когда чувствуешь бессилие, можно поплакать вместе с ребенком. Как ни странно, этот способ действительно помогает снять напряжение, и мать с малышом становятся ближе друг другу.

Взрослым быть легче, чем ребенком

Все дети ощущают неуверенность. Порой страхи иррациональны, но очень сильны. Кто-то считает себя слишком толстым, конопатым, некрасивым, высоким, глупым, неинтересным. В семь лет может казаться, что ты никогда не запомнишь таблицу умножения, не научишься быстро читать и складывать. В тринадцать лет ребенок уверен, что на всю жизнь останется угловатым и неуклюжим. Дети склонны думать, что все несчастья, которые происходят вокруг, случаются по их вине: плохая учеба, неудачи в спорте и даже дождь на улице.

К сожалению, родители не обладают даром заглянуть в будущее своих детей, но нужно рассказывать о своем детстве, демонстрируя на личном примере, что страхи и обиды проходят, а впереди — жизнь, полная возможностей. Необходимо говорить о том, что с возрастом мы становимся более уверенными в себе и учимся находить и использовать свои сильные стороны. Детям следует знать, что взрослые тоже ошибаются и испытывают неуверенность, но находят в себе силы изменить ситуацию. Самое главное преимущество взрослых над детьми — способность любить себя такими, какие они есть. Конечно, взрослым быть непросто, но ребенком быть сложнее.

Эда Ле Шан советует поиграть с ребенком в предсказателя. Ребенок говорит, что его не устраивает в себе: «Я отвратительно играю в футбол!», а взрослый отвечает: «Когда ты вырастешь, ты будешь отличным теннисистом»; «Я никогда не научусь скла-

дывать в столбик!» — «Став взрослым, ты найдешь себе занятие по душе, и будет совсем неважно, какая оценка была у тебя по математике в третьем классе». Такое упражнение не избавит ребенка от страхов, но покажет ему, что родители относятся к его проблемам с пониманием, и придаст уверенности в себе.

Нет универсального рецепта воспитания

Рынок наводнен книгами по воспитанию детей, которые предлагают самые разные подходы, которые порой противоречат друг другу. Увлечение научными теориями превращает процесс воспитания из естественного человеческого занятия в научную работу. Нередко родители начинают слепо следовать той или иной новомодной методике воспитания, но жизнь вносит свои коррективы — их ребенок вдруг восстает против такого подхода.

Одни специалисты считают, что жизнь ребенка с рождения должна быть подчинена строгому режиму, а другие настаивают на свободном распорядке дня и кормлении по требованию. Кто же из экспертов прав? Прежде всего, следует помнить, что дети отличаются друг от друга: некоторые младенцы рождаются с четким внутренним ритмом: они твердо знают, когда голодны или устали, когда нужно освободить желудок или мочевой пузырь. Кормление по потребности таких младенцев — то, что нужно. В то же время у других новорожденных полностью отсутствуют механизмы саморегуляции. Они теряются, если их жизнь не подчинена внешнему режиму, и чувствуют себя намного лучше, когда взрослые кормят их по часам и укладывают спать тогда, когда считают нужным.

Даже когда дети подрастают, их потребности в еде и сне различны: одни едят маленькими порциями по восемь раз в день, другие наедаются до отвала за завтраком, обедом и ужином, а в другое время даже не думают о еде; некоторые малыши к двум годам полностью отказываются от дневного сна, в то время как кое-кто из сверстников все еще подолгу спит днем. Что бы ни говорили эксперты, здравый смысл — лучший советчик в воспитании, ведь ни один профессор психологии не знает вашего ребенка, более того, лучше вас его не знает никто!

Увлечение родителей специальной литературой по воспитанию детей иногда доходит до абсурда: их общение с подрастающим поколением больше напоминает беседы врача с пациентом психиатрической клиники, чем непринужденное общение близких людей. Когда мать, получив от сына абстрактный рисунок в черно-крас-

ной гамме, изрекает что-то вроде: «Спасибо, дорогой, но ты явно испытываешь враждебные чувства. Расскажи мне об этом», это звучит по меньшей мере дико.

Не душите ребенка любовью

Нередко родители тормозят развитие ребенка, пресекая любую инициативу: с горки нельзя кататься, потому что она слишком высокая, в летнем лагере небезопасно, а ребята во дворе могут научить чему-то плохому. Безусловно, родители должны защищать детей и предотвращать опасности. Тем не менее некоторым взрослым свойственно маниакальное беспокойство в любой ситуации, когда ребенок хочет проявить самостоятельность и ослабить их влияние на свою жизнь. Очевидно, что в дальнейшем эти родители выберут за ребенка будущую профессию, колледж и определят критерии для выбора спутника жизни. Стремление к самореализации через ребенка характерно для людей с неудавшейся личной и профессиональной жизнью. К счастью, обиженные на жизнь родители, для которых сын или дочь — свет в окошке, встречаются нечасто, однако в сложных жизненных ситуациях подобные чувства могут появиться у каждого из нас. Очень важно не погрязнуть в жалости к себе, а найти возможность изменить жизнь к лучшему, не ущемляя интересы детей.

Один отец семейства сильно изменился, потеряв работу. Он стал требовать от сыновей, чтобы они все свободное время проводили с ним. Мальчикам было жаль отца, и они старались уделять ему как можно больше внимания: забросили все внешкольные занятия и практически свели на нет общение с друзьями. Однажды мужчина услышал от жены: «Ты не имеешь права использовать детей для того, чтобы заполнить пустоту». Эти слова привели его в бешенство, но, поразмыслив, он понял, что жена права: он мешал нормальному развитию детей в течение нескольких месяцев, взвалив на них свои проблемы. В итоге мужчина устроился добровольцем в больницу и вновь ощутил, что нужен людям, а дети вернулись к нормальной жизни.

Каждый ребенок уникален

Все мы склонны искать простые ответы на сложные вопросы, забывая при этом, что в природе нет ничего более сложного и загадочного, чем человек.

Мы ищем того, кто скажет, как справиться со вспышками гнева, отучить ребенка грызть ногти, избавить его от заикания, непослушания и прочих неприятностей. На самом деле, не стоит переоценивать помощь врачей, педагогов и психологов. Лишь любовь и внимание родителей могут сделать ребенка по-настоящему счастливым.

Проявляйте чувства

Период, когда ребенок круглосуточно нуждается в нас, до обидного короток. Вчерашний новорожденный становится на четвереньки и отправляется в путешествие по дому, а едва встав на ноги, изучает двор и ближайший парк, не брезгуя при этом мусорными контейнерами. Через некоторое время малыш отправляется в детский сад, где обрастает друзьями и недругами, и чем дальше, тем более независимым он становится.

Однако независимо от возраста ребенок нуждается в чувстве безопасности, которое дает семья, уверенности в том, что его любят и принимают таким, какой он есть, несмотря ни на какие трудности. Мудрые родители понимают, что проявления нежности, которые мы позволяли себе по отношению к младенцу, целуя его пяточки и животик, прижимая к себе и называя ласковыми словами, неуместны в отношении детей постарше, а тем более подростков. Тем не менее даже самые «неласковые» дети нуждаются в любви: они хотят, чтобы с ними гуляли, играли, интересовались их идеями. Ребенок может быть не в настроении, может стесняться объятий и поцелуев, но не стоит из-за этого расстраиваться: объятия — лишь внешние проявления любви.

> *Не только дети, но и некоторые родители стесняются физических проявлений любви: отцы с удовольствием гуляют с детьми, играют с ними в футбол, читают на ночь, игнорируя «телячьи нежности». Для них общение с ребенком, совместные занятия являются проявлением любви.*

Уважайте личность ребенка

В возрасте двух-трех лет у ребенка возникает потребность в приватности. Задача родителей — суметь перестроиться и предоставить ребенку личное пространство и возможность самостоятельных действий с учетом его возрастных особенностей.

Когда ребенка искусственно пытаются удержать в зависимом состоянии, он становится скрытным, в то время как его ровесник, чувствующий доверие и уважение родителей, не будет настаивать на большей приватности, чем та, которую ему предоставили. Если ребенка держат под «стеклянным колпаком», это мешает нормальному развитию личности. В случае если в основе отношений родителей с детьми лежит доверие, взрослым нет необходимости получать информацию о жизни сына или дочери, шпионя за ними или тайком читая дневник.

Семья из пяти человек жила в крайне стесненных условиях: мать, отец и три сына вынуждены были делить две небольшие комнаты. Родителей сводили с ума непрекращающиеся ссоры и стычки детей. Никакие угрозы и наказания не меняли ситуацию к лучшему: казалось, братья ненавидели друг друга лютой ненавистью. Однажды отец принес три металлических ящика с замками, пояснив детям, что отныне у каждого из них будет место, где можно безопасно хранить личные вещи. Результат превзошел все ожидания: количество ссор и драк заметно сократилось, а дети стали более спокойными и рассудительными. Каждый из мальчиков не только ощутил уважение и заботу родителей, но и осознал себя личностью, имеющей право на личное пространство.

Волшебное слово «Жди!»

Родителям следует помнить, что большинство капризов и изменений поведения ребенка связаны с возрастными особенностями. Это вовсе не означает, что надо наизусть выучить психологические кризисные периоды и в определенный момент ждать от сына или дочери тех или иных поступков. В силу различий темпераментов, условий жизни, потребностей детей и их физического здоровья кризис может случиться не по расписанию.

Главное — сохранять здравый смысл и чувство юмора и осознавать, что даже не самые приятные изменения — еще один шаг на пути развития и взросления ребенка.

Надо набраться терпения и подождать: капризный младенец рано или поздно начнет есть твердую пищу, а тринадцатилетняя несносная девчонка через несколько лет станет вашей лучшей подругой. Мы должны не только осознать ценность слова «ждите», но и помочь нашим детям понять его смысл. Взрослые в силу жизненного опыта в состоянии видеть перспективу, ребенку же кажется, что все его несчастья навсегда. Кто, как не родители,

расскажет, что после двойки по математике не наступит конец света, что предательство друзей случается и во взрослой жизни, что неуверенность на первой дискотеке удастся преодолеть.

Ждать — не значит бездействовать и перестать способствовать развитию ребенка. Ожидание скорее означает философское отношение к взрослению ребенка, воспитание в себе способности не впадать в истерику из-за того, что вам кажется, будто ребенок задержится на какой-то стадии развития навсегда.

Многие матери испытывали ужас на пороге комнаты четырнадцатилетней дочери: на верхней полке шкафа — коллекция минералов вперемешку с бельем, под свитером на другой полке можно обнаружить все, что угодно — от засушенной лягушки до пачки сигарет, а на третьей полке громоздятся тарелки с остатками еды недельной давности, источающие соответствующие ароматы. Каково же бывает недоумение родителей, когда эта угрюмая лохматая девица с замашками бродяги и пироманки вдруг становится примерной матерью семейства с патологической страстью к порядку.

Старайтесь быть честными

На вопрос «Стоит ли рассказывать детям правду о том, что происходит вокруг?» существует два диаметрально противоположных ответа: одни взрослые полагают, что ребенок — равноправный член семьи и имеет право знать обо всем, другие же настаивают на том, что взрослые проблемы губительно сказываются на детской психике.

Пятилетнему ребенку вполне можно рассказать, что его любимая тетя попала в больницу, где ее непременно вылечат. Однако подробности программы по избавлению от алкогольной зависимости вряд ли доступны детскому пониманию. Если умер кто-то из близких, иногда лучше осторожно сказать правду. Часто таинственное исчезновение любимой бабушки травмирует психику ребенка гораздо больше, чем сообщение о ее смерти, поскольку ребенок считает, что бабушка ушла из-за того, что он плохой.

Дети склонны к фантазиям, и в непонятных ситуациях они часто обвиняют себя.

Беседуя с ребенком, не будет лишним уточнить, что именно он хочет знать, чтобы не сообщить ему больше, чем нужно. Если дошкольника интересует вопрос, откуда берутся дети, ему достаточно общей информации, и родителям не стоит читать лекцию по гинекологии.

Если мать и отец разводятся или ребенку сообщают о том, что его усыновили, очень важно быть предельно честными: недосказанность, как правило, порождает тревогу. В сложной ситуации ребенку необходимо знать, что его вины в том, что случилось, нет и близкие его любят, несмотря ни на что.

Ситуация, когда ребенка кладут в больницу, часто становится для него первым столкновением с действительностью, и родителям необходимо в доступной форме объяснить малышу, что ему предстоит. Для маленьких детей лучше всего получить информацию в форме игры: шестилетней девочке предстояла срочная операция аппендицита, и в машине скорой помощи мама играла роль малышки, которая лежит в больнице и скучает по маме, а девочка была медсестрой, которая гладила ее по голове и успокаивала: «Все в порядке. Не бойся. Твоя мама вернется утром, а твой животик скоро перестанет болеть». Проговаривая свои страхи, ребенок успокаивался.

Уделяйте детям внимание

Отношение к матерям, которые делают успешную карьеру, все еще не однозначно. Порой сами женщины, стремящиеся к максимальной профессиональной реализации, испытывают чувство вины из-за того, что мало времени уделяют детям. Тем не менее социологические исследования показывают, что все проблемы связаны именно с чувством вины, а не с реальным положением дел. Ребенок действительно страдает лишь в одном случае: когда он лишен любви и заботы. Нередко домохозяйки совершенно не уделяют внимания собственным детям, маниакально наводя порядок в доме и готовя завтрак, обед и ужин из пяти блюд. Кроме того, примерно одинаковый процент женщин за офисным столом и у плиты жалеют о том, что родили детей.

Обычно есть несколько причин, по которым матери работают: экономическая необходимость, потребность в более комфортной жизни для себя и для семьи, нелюбовь к домашней работе, желание проявить способности, достичь личностной реализации. Мать должна разговаривать с ребенком о своей работе, не забывая при этом о форме, в которой преподносится та

или иная информация. О финансовой необходимости не следует говорить что-то вроде: «Мы умрем с голоду, если мама не будет работать!» Намного позитивнее прозвучит: «Матери всегда хотят заботиться о своих детях». Нет ничего плохого в том, что мать семейства любит свою работу и успешна в карьере. Однако совсем не обязательно продолжать совершать трудовые подвиги дома после рабочего дня: куда полезнее пообщаться с детьми.

Бывают случаи, когда матери не любят свою работу. Не стоит этого скрывать, но и углубляться в подробности, смакуя отрицательные эмоции, не следует.

Работающим матерям непросто найти баланс между работой и домом. То, что подходит для одной семьи, противопоказано другой.

Одна мать, успешный рекламный агент, наняла няню вскоре после рождения дочери. Однажды воспитательница в детском саду сказала, что ее дочь очень нервная, неуверенная в себе девочка. Этот разговор заставил женщину пересмотреть приоритеты: «Я слишком хорошо знала, что значит чувствовать себя брошенной. Видимо, потребность доказать, что я чего-то стою, и делала меня такой честолюбивой. Я перешла на частичную занятость и почувствовала облегчение. Моя малышка напомнила мне, что любовь важнее всего».

Все проблемы разрешимы

Даже опытные родители, обладающие достаточными знаниями в области педагогики и психологии, сталкиваются с проблемами в процессе воспитания детей. Во-первых, то, что написано в книгах, не всегда применимо к конкретным детям, кроме того, даже в одной семье старший и младший ребенок требуют разного подхода, не говоря о тех семьях, где растут несколько детей. В конфликтных ситуациях стоит проявить терпение и постараться понять детей. Будьте уверены: все проблемы разрешимы.

Почему дети врут?

Прежде всего, необходимо осознать, что все дети иногда говорят неправду (да и взрослые порой не прочь приврать). Когда трехлетний ребенок, пролив молоко, утверждает, что это сделала белка, это абсолютно нормально — в дошкольном возрасте дети не видят особой разницы между реаль-

ностью и фантазией. До семи лет реакция детей на сказки и фантазии порой сильнее, чем на реальные события.

Постоянное вранье после десяти лет уже требует пристального внимания. К этому возрасту ребенок должен понимать, что ложь вредит хорошим отношениям и разрушает доверие между людьми. Иногда ложь — единственный способ привлечь к себе внимание родителей или реакция на их слишком высокие ожидания. Вместо того чтобы ругать ребенка за обман, следует найти причину, по которой он скрыл правду.

Часто взрослые сами учат детей говорить неправду. Десятилетнему мальчику сказали, что бабушка уехала отдыхать. Когда пожилая женщина умерла, выяснилось, что несколько месяцев она провела в больнице, а не на отдыхе, и внук мог бы ее навестить.

Девочку отправили в летний лагерь на все лето, потому что доктор велел ей больше двигаться. Вернувшись домой, она обнаружила, что родители развелись. Могут ли родители этих детей требовать, чтобы они говорили правду в любой ситуации?

Что делать с детскими страхами?

Детские иррациональные страхи намного сильнее реальных фобий. Множество взрослых комплексов имеют корни в детстве, когда ребенок испытывал страх, а ему говорили, что бояться глупо и смешно. Но мир ребенка отличается от мира взрослых. Родители должны поддержать малыша, когда ему страшно, потому что если ты боишься грозы или темноты, а мама теряет терпение и сердится — это страшно вдвойне. Показывая, что вы понимаете страх ребенка, вы делаете первый шаг к избавлению от этого страха.

Девочка боялась темноты. Ночник в комнате и свет в коридоре не помогали. Уставшая мать упорно твердила: «В темноте нет ничего страшного». Однажды ночью дочь сказала ей: «Твоя темнота нестрашная. Я не боюсь твоей темноты, я боюсь своей темноты».

Что делать, если ребенок устал?

У детей дошкольного возраста случаются приступы усталости, порой граничащие с безумием: ребенок только что резво бегал по парку, но вот он

уже сидит на земле и плачет. Такое поведение не редкость: мы часто видим детей, рыдающих в самолетах и автобусах, их ежедневно можно встретить в супермаркетах. Родители, с одной стороны, понимают, что малыш устал, голоден и хочет домой, но ничего не могут поделать, чтобы изменить ситуацию. Ребенок очень хочет перестать плакать, но не может. К тому же мама злится и требует, чтобы он замолчал, и это только усиливает плач.

Кричащий ребенок возвращает нас прямиком в детство — к ощущению собственной беспомощности и отчаяния, и наша ярость — своего рода защитная реакция. Если родители сочувствуют переживаниям ребенка и осознают, как сами чувствовали себя в детстве, они способны изменить ситуацию.

Однажды днем в автобус вошел мужчина, держа на руках девочку, которая громко плакала. Когда он наконец сел, то сказал дочери тихо, но твердо: «Дженни, я знаю, как тебе плохо. Ты проголодалась и устала. Ты хочешь перестать плакать, но не можешь. Давай я покачаю тебя. Скоро мы будем дома, ты выпьешь молоко с печеньем, а потом ляжешь в свою кроватку». Буквально через несколько мгновений ребенок успокоился и уснул.

Почему ребенок ноет?

Детское нытье способно быстро и надолго вывести из себя самого уравновешенного родителя. Как правило, чем больше мы раздражаемся, тем сильнее становится нытье. За подобным поведением стоит скрытая просьба о чем-то, обычно не имеющим ничего общего с тем, о чем ребенок просит в данный момент.

Наиболее очевидная причина хандры — это потребность во внимании. С точки зрения ребенка иногда лучше, когда родители кричат на него, чем когда просто не замечают. Дети очень чувствительны к тому, что происходит в семье. Даже если родители не обсуждают при нем предстоящий развод или болезнь дедушки, он ощущает напряжение, и нытье помогает ему отвлечься. Иногда родители требуют слишком многого: в таком случае ребенок ноет, посылая родителям сигнал: «Я еще маленький».

Если мы хотим помочь ребенку прекратить хандрить, нам нужно попытаться найти причину дискомфорта и поговорить по душам. Может быть, дочь переживает, что из-за переезда потеряет друзей? Не слишком ли Макс нервничает из-за появления в семье младенца? Не боится ли Катя новую учительницу?

Возле бассейна в шезлонге сидел мужчина, держа на коленях хорошенькую маленькую девочку. Рядом с ним стоял мальчик постарше и без конца скулил, действуя на нервы отдыхающим. То он хотел в бассейн, хотя уже весь дрожал, то требовал купить ему мячик и мороженое. Требования менялись ежеминутно, но взгляд ребенка был прикован к отцовскому колену. Все, чего хотел этот ребенок — чтобы отец взял его на руки, как сестренку.

Почему дети невежливы?

Редкий родитель не слышал жалобы в адрес своего ребенка о том, что тот невежлив. Однако прежде чем выяснять отношения с детьми, следует разобраться, что имеют в виду жалующиеся. Часто невоспитанность является симптомом трудного или переходного возраста. Случается, что трехлетний ребенок начинает грубить родственникам во время семейного торжества просто потому, что устал от большого скопления народа. Такого ребенка можно только пожалеть и дать возможность отдохнуть в тишине. Схожая ситуация возникает, когда подросток приходит домой и, видя сидящих за столом гостей, бормочет нечленораздельное «здрасьте», а затем скрывается в своей комнате. Подростковая стеснительность — явление временное и вполне естественное. Несомненно, с подростком стоит обсуждать нормы поведения в обществе, но давить на него не стоит.

Иногда поведение, которое истолковывается старшим поколением как невоспитанность, на самом деле является следствием изменения норм поведения в обществе.

Если, получив подарок от бабушки, внук говорит не «спасибо!», а «потрясно!», то это не что иное, как современный вариант восхищения и благодарности.

Если учитель жалуется на грубое поведение вашего ребенка, не спешите сердиться и принимать сторону взрослого. Поговорите с другими учителями. Если у них нет претензий к поведению девочки, возможно, в данном конфликте виноват взрослый. Хорошие манеры предполагают взаимность.

Почему дети кусаются?

В возрасте двух-трех лет некоторые дети вдруг начинают кусаться. Родители впадают в панику и перестают сомневаться в теории Дарвина — ведь по-

ведение их милого малыша совсем не похоже на человеческое. Что делать? Прежде всего, не впадать в крайности вроде ответного кусания, посыпания языка перцем или показательной порки.

Для двухлетнего ребенка социальные отношения могут стать источником бурных переживаний. До сих пор малыш имел дело в основном со взрослыми: стоило хорошенько поплакать и окружающие давали желаемое. Однако отношения с другими детьми куда сложнее: они могут ударить, пожаловаться маме или отобрать игрушку. Ваш малыш еще не так хорошо владеет руками и ногами, чтобы драться, а вот в своих зубах он уверен — ему ежедневно приходится что-нибудь жевать.

Лучшее, что можно сделать в подобной ситуации — временно изолировать ребенка от детского общества, чтобы он успокоился и понял, что одному скучно и грустно. Подобный прием, в отличие от сурового наказания, помогает ребенку подумать, повзрослеть и научиться общаться с другими детьми.

Ребенок растерян и испуган, и ему очень важно, чтобы кто-то мудрый и чуткий уверенно взял его за руку, увел из зоны конфликта и сказал: «Ты не должен кусаться. Я тебе этого не позволю и не дам укусить тебя. Ты очень маленький и иногда не можешь остановиться, но скоро ты поймешь, как это плохо. А пока посиди и подумай».

Почему дети не спят?

Проблема тревожного сна становится все актуальнее с каждым годом. Эда Ле Шан уверена, что основная причина детской тревожности в техническом прогрессе и популярности теорий раннего развития.

С рождения на малыша обрушивается поток информации, его заваливают развивающими игрушками и пытаются в четыре месяца обучать счету. Новорожденные посещают рестораны с родителями, а для годовалых детей устраиваются спектакли. Педиатры бьют тревогу: у детей все чаще обнаруживаются колит, язва, выпадение волос, которые раньше считались последствием стресса у взрослых. Губительно влияют на неокрепший детский организм телевизор, отсутствие режима и употребление в пищу продуктов быстрого приготовления.

Бесполезно грезить о спокойствии былых времен, но можно предпринять усилия, чтобы упорядочить свою жизнь и жизнь детей в современных условиях. Прежде всего, нужно убрать излишек игрушек из кроватки

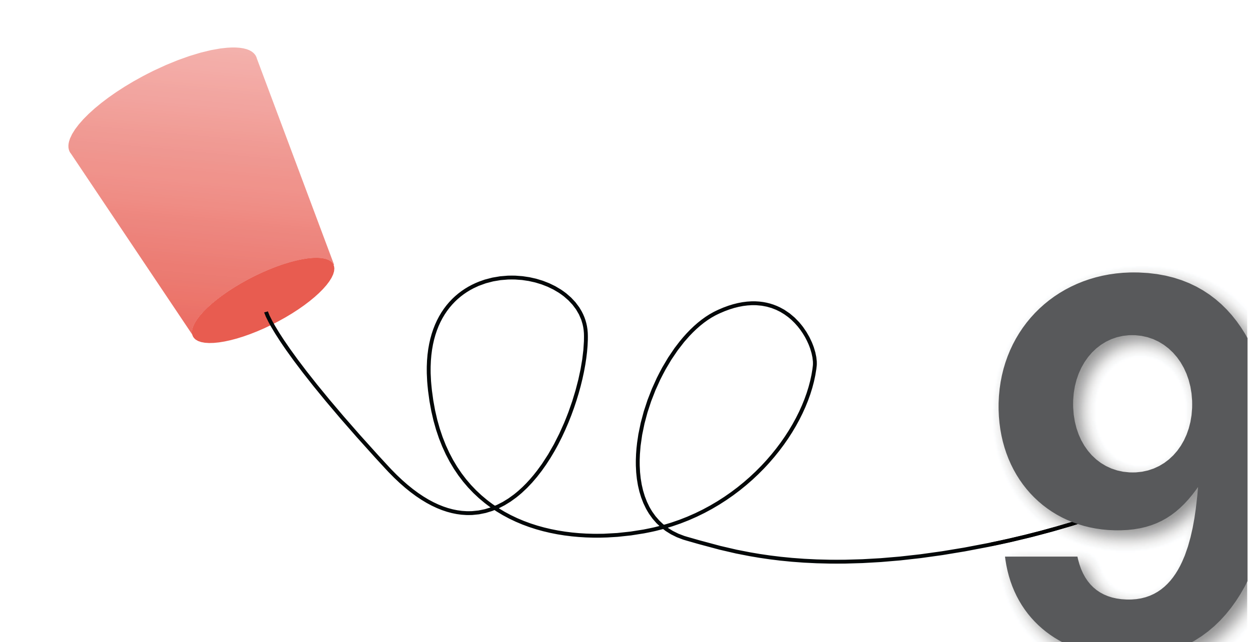
и манежа. Для умственного и эмоционального развития куда важнее возможность свободно двигаться и общаться с родителями. Постарайтесь не отступать от установленного режима дня с детьми дошкольного возраста: малышам нравится знать, когда у них завтрак, прогулка, дневной сон и купание. Если будние дни выдались беспокойными и трудными, в выходные лучше отправиться в лес, на пляж или в зоопарк.

Когда ребенок просыпается ночью, папе или маме следует присесть или прилечь рядом и сказать, что пока он не уснет, вы никуда не уйдете. Забота о ребенке и обеспечение более спокойного образа жизни, как правило, довольно быстро решают проблемы со сном и тревожностью детей.

Адель Фабер, Элейн Мазлиш

Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили

How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk
by Adele Faber, Elaine Mazlish



Адель Фабер

Американский педагог, эксперт в области коммуникации с детьми. Ученица известного детского психолога Хаима Гинотта. Около восьми лет преподавала в средней школе, затем занималась социальными исследованиями в Университете Лонг-Айленда. Автор уникальных групповых семинаров для улучшения отношений между детьми и родителями. Выступала с лекциями по всем США, участвовала в известных американских ток-шоу — «Шоу Опры Уинфри» и Good Morning America. Мать троих детей.

Элейн Мазлиш

Американский педагог, эксперт в области коммуникации с детьми. Окончила Нью-Йоркский университет в области театрального искусства. Ученица известного детского психолога Хаима Гинотта. Автор программ и групповых семинаров для улучшения отношений между детьми и родителями. Неоднократно участвовала в известных американских ток-шоу — «Шоу Опры Уинфри» и Good Morning America. Мать троих детей. Профессиональный художник и композитор.

Зачем читать

- Узнать, какие традиционные методы воспитания дают обратный эффект.
- Убедиться, что доверие и наказание — взаимоисключающие вещи.
- Находить причины дурного поведения детей и уметь их устранять.

Чувства ребенка

Адель Фабер и Элейн Мазлиш не сразу стали экспертами в области воспитания. Когда-то каждая из них была молодой матерью троих детей и жила в мире постоянных криков, ссор и наказаний. Словом, в доме царил такой хаос, что порой казалось, будто все члены семьи ненавидят друг друга и их единственная цель — свести с ума несчастную мать семейства. Так или иначе, в состоянии полного отчаяния Адель Фабер и Элейн Мазлиш отправились на собрание родительской группы, которое вел молодой психолог Хаим Гинотт.

Постепенно Адель и Элейн пришли к осознанию того, что одна из причин семейных конфликтов кроется в том, что большинство родителей отрицают чувства детей, давая советы и навязывая свой опыт.

Другая важная проблема заключается в том, что родители не умеют взаимодействовать с детьми. Зачастую реакция взрослых на жалобу, просьбу или рассказ ребенка не дает развития дальнейшему диалогу.

Существует прямая зависимость между тем, что дети чувствуют и как себя ведут. Если ребенок болеет, он становится плаксивым и раздражительным. Взрослые с пониманием и сочувствием относятся к больному ребенку, стараясь окружить его заботой. Однако в ситуации, когда страдания и волнения ребенка не связаны с физическим недомоганием, большинство мам и пап прибегают к крайне неэффективным мерам: засыпают ребенка вопросами, дают советы, а зачастую полностью отрицают его чувства.

Принятие чувств ребенка

Прежде всего, стоит внимательно выслушать ребенка, по возможности воздерживаясь от комментариев и отрицания его чувств. Необязательно что-то отвечать: можно просто молчать или время от времени вставлять междометия вроде «угу» и «хм» или короткие слова, такие как «да», «так», «понятно». Иногда можно перефразировать то, что сказал ваш сын или дочь: «Я его ненавижу» — «Ты стал относиться к нему плохо». В большинстве случаев ваше внимание — все, что нужно ребенку.

Просто назовите чувства ребенка, продемонстрировав тем самым, что вы их понимаете и принимаете: «Я вижу, ты расстроен» или «Должно быть, ты разочарована таким поведением друга». Подобная реакция взрослых куда эффективнее таких фраз-отрицаний, как «Ты не можешь расстраиваться из-за такой ерунды!», советов вроде «Я давно тебе говорила, что с ним не стоит дружить!» или чрезмерно эмоциональных реакций типа «Да как он смел так с тобой поступить!».

Помните, что когда ребенок расстроен, испуган или находится в плену других чувств, он не ждет от вас объяснений, логических выводов и нравоучений.

После того как ребенок выскажется, у него появится возможность найти решение проблемы самостоятельно. Если он сам решает, как ему поступить, то охотнее берет на себя ответственность за свое решение.

Ребенок. *«Учительница сказала, что отменяет спектакль нашего класса. Она подлая!»*
Классическая реакция родителей (эмоций много, результата нет):
Мать. *«Это после всех репетиций? Я с тобой полностью согласна. Она действительно подлая, если так поступает!»*
Или:
Мать. *«Не смей говорить в таком тоне о старших. Ты невоспитанный».*
А вот конструктивный подход:
Мать. *«Это, наверное, очень разочаровало тебя. Ты так ждал этого спектакля»*
Ребенок. *«Все из-за того, что на репетиции некоторые дети дурачились. Это их вина».*
Мать. *(молча слушает)*
Ребенок. *«Она рассердилась, потому что никто не знал своих ролей».*
Мать. *«Понятно».*
Ребенок. *«Она сказала, что если мы подготовимся, она даст нам еще один шанс. Я лучше перечитаю мои реплики. Ты порепетируешь со мной сегодня вечером?»*

Как помочь ребенку «выпустить пар»

Всем известно, что когда дети крайне расстроены, их может успокоить физическая активность. Кто-то устраивает битвы на подушках, кто-то рычит, как лев, некоторые дети бегают туда-сюда по комнате. Авторы предлагают прием «зарисовка чувств», который приятно наблюдать родителям и доставляет удовольствие детям. Если ребенок ведет себя грубо или, хуже того, закатывает истерику, предложите ему нарисовать то, что он чувствует. Дети помладше будут яростно чертить круги и зигзаги, школьники могут нарисовать ужасных монстров. Взрослым только остается показать, что они понимают эти чувства: «Да ты вне себя от ярости!» или «Сынок, ты так рассержен!».

Другой способ разрядить обстановку — дать ребенку желаемое в фантазии. Можно вместе с ребенком представить, что будет, если он получит то, что хочет, и даже придумать невероятную историю на эту тему. Так вы продемонстрируете сыну или дочери, что их чувства и желания вам небезразличны, и предотвратите конфликтную ситуацию.

Если мама с сыном оказывались в магазине игрушек, где он бегал между стеллажами, указывая пальцем на игрушки, которые хотел бы иметь, мама доставала карандаш и клочок бумаги и все это вносила в его «список желаний». Мальчик включался в игру и уже не требовал чего-то конкретного.

Взаимодействие с ребенком

Родители расстраиваются из-за неприемлемого, с точки зрения общества, поведения детей. День за днем продолжается изматывающая борьба за вежливость, режим, хорошую учебу и прочие социальные условности. И, что удивительно, чем больше родители стараются, тем сильнее сопротивляются дети. Желание, чтобы ребенок «вел себя, как положено» и был «не хуже других», возводит стену непонимания между родителями и детьми.

Эффективное взаимодействие

Как ни печально, но традиционные методы воспитания, приведенные ниже, зачастую дают обратный результат.

Осуждение и обвинение. *«Опять твои грязные отпечатки рук на двери! Почему ты постоянно делаешь это? Сколько раз надо повторять, чтобы ты использовал дверную ручку? Проблема в том, что ты никогда не слушаешь».*
Ругань. *«Надо же быть таким неряхой, чтобы жуткую грязь в комнате развести!»*
Угрозы. *«Если я сосчитаю до трех и ты не оденешься, я ухожу без тебя!»*
Приказы. *«Ты все еще не вынесла мусорное ведро? Сделай это немедленно!»*
Нотации и морализаторство. *«Ты думаешь, это было хорошо — выхватить у меня книгу, не спросив разрешения? Ты не пони-*

маешь, насколько важно иметь хорошие манеры? Если мы хотим, чтобы люди относились к нам вежливо, мы сами должны вежливо к ним относиться».
Предупреждения. *«Надень свитер или ты простудишься».*
Мученические высказывания. *«Подожди, пока у тебя самой не появятся дети. Тогда ты узнаешь, какие это мучения».*
Сравнения. *«Лиза так хорошо ведет себя за столом. Она никогда не ест руками. Не то что ты!»*
Сарказм. *«Ты знал, что у тебя завтра контрольная, и оставил книгу в школе? Умно! Блестящая идея!»*
Пророчества. *«Ты мне наврал о своих оценках. Знаешь, что будет, когда ты вырастешь? Тебе никто не будет верить».*

Если в некоторых высказываниях вы узнали себя, значит, пора переходить к более конструктивным вариантам взаимодействия. Рассмотрим их на следующем примере:

Вы заходите в спальню и видите, что ваш только что искупавшийся ребенок бросил мокрое полотенце вам на кровать и как ни в чем не бывало занялся своими делами.

1. Описывайте то, что вы видите, или описывайте проблему.

«Влажное полотенце лежит на кровати».

2. Предоставляйте информацию.

«Полотенце намочит мое одеяло».

3. Скажите одним словом.

«Полотенце!»

4. Говорите о своих чувствах.

«Я не люблю спать в мокрой постели».

5. Пишите записки (очень эффективный метод, когда вы чувствуете, что гнев вот-вот выплеснется наружу).

«Влажные полотенца на моей кровати приводят меня в бешенство!»

Возможно, не каждый метод подойдет лично вам и вашему ребенку. Кроме того, нет такого метода, который работал бы в любой ситуации. Однако

если вы продолжаете искать способы и приемы, которые не сформируют у ребенка заниженную самооценку, пощадят его чувства и помогут вам договориться, вы на верном пути.

Поощрение самостоятельности

Одна из главных задач воспитания заключается в том, чтобы приучить детей к самостоятельности, воспитать независимую личность. На деле оказывается, что не так просто безучастно наблюдать, как дочь ссорится с подругой, и не пытаться вмешаться или видеть, как четырехлетний сын уже десять минут возится со шнурками. Вы всего лишь хотите немного помочь. В результате вы говорите четырехлетнему сыну: «Давай я завяжу твои шнурки», десятилетнему: «Я уложила твои вещи в рюкзак», а двадцатилетнему: «Не стоит тебе учиться водить машину. Вокруг столько аварий».

Нам приходится бороться с собой, чтобы не воспринимать их неудачи как свои собственные. Тяжело позволить нашим маленьким беспомощным детям делать усилия и совершать ошибки, когда мы уверены, что несколько мудрых слов защитят их от боли и разочарования. Вот некоторые приемы, которые могут помочь детям учиться полагаться на себя:

1. Позвольте детям делать выбор. Каждый маленький выбор — возможность установить контроль над своей жизнью.

Если вместо приказа «Прими лекарство!» родители произнесут: «Я вижу, как тебе не нравится это лекарство. Тебе будет приятнее выпить его с апельсиновым соком или газировкой?», вероятнее всего, ребенок примет таблетку.

2. Показывайте уважение к усилиям ребенка. Мы привыкли думать, что, если говорим ребенку: «Это легко», мы его подбадриваем. На самом деле, мы не оказываем ему поддержки: если он преуспевает в чем-то «легком», он чувствует, что не достиг ничего особенного. А если он терпит неудачу, он еще больше расстраивается, поскольку терпит неудачу в чем-то «простом».

Авторы предлагают использовать словосочетание «иногда лучше» для того, чтобы дать ребенку необходимую информацию, не мешая его самостоятельной деятельности: «Иногда лучше вернуть застежку молнии в самый низ, чтобы потом застегнуть ее нормально».

3. Не задавайте слишком много вопросов. Многие родители наивно полагают, что, засыпая ребенка вопросами, демонстрируют искренний интерес к его делам и помогают ему. Как ни странно, это не так. Кто-то отвечает на вопросы родителей неопределенно, кто-то и вовсе говорит: «Отстань!»

Излюбленный вопрос родителей «Тебе было весело сегодня?» ощущается ребенком как давление. Оказывается, он не только должен пойти на праздник (в школу, на спектакль, в лагерь), но и непременно развлечь себя! Если это не так, то он должен иметь дело как со своим разочарованием, так и с разочарованием родителей. Он чувствует, что подвел их, если не очень весело провел время.

4. Не спешите отвечать на вопросы. В процессе взросления ребенок задает множество вопросов. Бесконечные «что», «где», «почему» и «зачем» льются на родителей как из рога изобилия. Эти вопросы часто ставят родителей в тупик, и они начинают подбирать подходящий ответ. Однако мы не приносим детям пользы своими быстрыми ответами.

Куда полезнее для детей, если взрослый возвращает им вопрос для дальнейшего изучения: «Хорошо, что ты интересуешься этим» или «Что ты сам думаешь об этом?»

5. Предложите ребенку искать источники информации вне дома. Очень важно показать ребенку, что рядом есть мир с полезными ресурсами, к которым можно и нужно обращаться. Ребенка нужно просто немного направить.

Если вы подскажете вашему любознательному малышу, что школьная медсестра может обсудить с ним вопросы правильного питания, а стоматолог — объяснить, что происходит с зубами, которые не чистят, он получит куда больше полезной информации, чем если вы сразу ответите на вопрос.

6. Не лишайте ребенка надежды. Мечты, фантазии, планы приносят много радости. Предостерегая ребенка на каждом шагу, мы лишаем его важного опыта.

Девятилетняя девочка спросила отца, не купит ли он ей лошадь. Он с трудом сдержался, чтобы не сказать, что об этом не мо-

жет быть и речи из-за денег, пространства и городских условий. Вместо этого он сказал: «Значит, ты мечтаешь иметь свою собственную лошадь. Расскажи мне об этом».
Она долго рассказывала, чем будет кормить свою лошадь, как будет ухаживать за ней и ездить на ней каждый день. Девочке достаточно было просто поговорить о своей мечте, и она больше никогда не настаивала на покупке лошади.

Как договариваться с детьми

Зачастую родители злоупотребляют словом «нет», и у ребенка складывается впечатление, что ему ничего не разрешают.

Постоянные запреты либо порождают бунт, либо подталкивают ребенка к тому, чтобы перестать спрашивать разрешения у родителей. Однако есть альтернатива.

1. Предоставьте информацию (исключите «нет»).

«Могу я сходить к подруге поиграть?»
Вместо «Нет, не можешь» скажите: «Через пять минут будем обедать».
Получив такую информацию, ребенок может сказать себе: «Скорее всего, я не могу пойти сейчас, но это не означает, что мне не разрешат поиграть с подругой позже».

2. Признайте чувства (иногда сопротивление уменьшается, когда кто-то понимает твои чувства).

«Я не хочу идти домой. Давайте останемся!»
Вместо «Нет, нам надо идти сейчас!» ответьте: «Я вижу, ты бы хотел остаться в зоопарке очень надолго. Сложно покидать место, которое тебе так нравится» (берете его за руку, чтобы идти).

3. Опишите проблему.

«Мам, пойдем на площадку?»
Вместо «Нет, я не могу» скажите: «Я бы хотела с тобой пойти. Проблема в том, что через полчаса придет электрик».

4. Если возможно, замените «нет» на «да».

«Мы пойдем на площадку?»
Вместо «Нет, ты не доела свой завтрак» воспользуйтесь словом «да»: «Да, конечно. Сразу после завтрака».

5. Дайте себе время подумать.

«Могу я остаться с ночевкой у Макса?»
Вместо «Нет, ты ночевал у него на прошлой неделе» дайте себе шанс подумать: «Дай подумать». Такой ответ снимет напряжение и позволит дать взвешенный ответ.

Несмотря на то что короткое слово «нет» кажется очень удобным, иногда стоит выбрать более длинный ответ, чтобы избежать изматывающего выяснения отношений.

Как помочь ребенку решить проблему

Предоставление детям самостоятельности вовсе не означает полного игнорирования проблем детей. Между двумя крайностями — абсолютным безразличием и немедленным советом — существует масса возможностей. Рассмотрим следующую ситуацию:

Ксения не знает, стоит ли идти к подруге на день рождения, потому что там будут девочки, которые ей не нравятся. Как вести себя родителям?

1. Нужно помочь ей разобраться в своих мыслях и чувствах.

«Из того, что ты мне рассказала, я поняла, что тебе хочется пойти в гости к подруге, но не хочется общаться с другими девочками».

2. Переформулировать проблему в виде вопроса.

«Как найти способ пойти на день рождения и справиться с ситуацией, когда некоторые девочки будут обзываться?»

Не говорите больше ничего: ваш вопрос подтолкнет ребенка к обдумыванию самостоятельного решения.

3. Указать на внешние источники информации.

«В журналах, которые ты читаешь, часто описывают подобные ситуации. Может быть, стоит их полистать».

После того как ребенок выскажется, взрослые вполне могут озвучить свою точку зрения: ребенку полезно иметь представление о системе ценностей родителей.

Формирование самооценки ребенка

На родителях лежит огромная ответственность за формирование самооценки ребенка. Дети, которых ценили в семье и которым доверяли самостоятельно принимать решения, вырастают более настойчивыми и уверенными в себе. Они ставят перед собой более амбициозные цели и добиваются более высоких результатов.

Альтернатива наказанию

Вопрос о том, наказывать или не наказывать детей, волнует многих родителей. Кто-то считает, что без наказания они не осознают свое неправильное поведение. Другие думают, что наказание — единственный эффективный способ воздействия на детей. Однако когда родителей просили вспомнить собственные чувства, связанные с тем, как их наказывали в детстве, никто не вспомнил ничего положительного: «Я ненавидела свою мать!», «Я представлял, как серьезно заболею, и они пожалеют, что наказывали меня!», «Я мечтала отомстить родителям, когда вырасту!».

Вспоминая детские обиды, родители осознавали, что наказание приводит к таким чувствам, как ненависть, месть, пренебрежение, комплекс вины, ощущение собственной никчемности и жалость к самому себе.

В заботливых, доверительных отношениях нет места наказанию. Ведь наказывая ребенка, мы лишаем его очень важного внутреннего процесса: возможности осознать свое плохое поведение.

В качестве альтернативы наказанию можно:

- обратить внимание ребенка на то, как он может принести пользу;
- выразить сильное неодобрение (не делая нападок на характер);
- сформулировать свои ожидания;

- показать ребенку, как загладить вину;
- предоставить ему выбор;
- дать возможность предпринять действия, чтобы исправить ситуацию;
- позволить ребенку ощутить последствия его плохого поведения.

Если не удается ничего изменить и ребенок продолжает вести себя в том же духе, стоит применить следующую стратегию.

- Поговорите о чувствах и потребностях ребенка.
- Поговорите о своих чувствах и потребностях.
- Обсудите это вместе, чтобы найти решение, устраивающее вас обоих.
- Запишите все свои идеи без разбора.
- Решите, какие варианты вам нравятся, какие нет и какие вы хотите воплотить в жизнь.

Четырехлетняя Катя порой доводит родителей до бешенства. Однажды мать Кати обнаружила, что девочка изрисовала все стены. В ярости мать отшлепала ее и забрала карандаши. На следующее утро вся ванная была разрисована губной помадой. Кое-как справившись с охватившей ее яростью, женщина спокойно спросила у дочери:
— Катя, ты это сделала потому, что рассердилась на меня?
Та кивнула головой.
— Катя, меня очень огорчает, что все стены изрисованы. Так трудно будет снова привести ванную в порядок.
Не успела мать договорить, как дочь взяла тряпку и начала стирать помаду со стен. Она усердно трудилась и стерла большую часть помады. Мать поблагодарила девочку и отдала ей обратно карандаши. Катя с тех пор не рисует на обоях.

Описательная похвала

Моменты, когда родители одобряют все самое лучшее в детях, остаются с ними на всю жизнь, и дети могут вернуться к ним в воспоминаниях в периоды сомнений или упадка духа. Похвала — эффективный инструмент в формировании у ребенка позитивного образа самого себя. Тем не менее далеко не каждая похвала дает положительный результат. Часто взрослые хвалят детей потому, что слышали: хвалить полезно. В результате, похвалив

ребенка, родители сталкиваются с раздражением или даже гневом, ребенок явно испытывает от такой похвалы дискомфорт. Прежде всего, стоит быть аккуратнее с восторженными словами вроде «фантастический», «великолепный», «замечательный». Слишком сильное проявление эмоций может натолкнуть на мысли: «Этому человеку что-то от меня нужно!» или «Да он просто издевается!».

Эффективная похвала состоит из двух частей: во-первых, взрослый с уважением описывает то, что он видит или чувствует; во-вторых, ребенок, услышав это описание, способен сам себя похвалить.

Ребенок навел порядок в своей комнате.

1. Опишите, что вы видите: «Я вижу чистый пол, застеленную кровать и книги, аккуратно выставленные в ряд на полке».

2. Опишите, что вы чувствуете: «Так приятно входить в комнату!»

3. Подытожьте похвальное поведение ребенка каким-нибудь словом: «Ты разобрал свои карандаши, мелки и ручки и разложил их по коробкам. Вот что я называю порядком!»

Довольный ребенок в ответ непременно скажет что-то вроде: «Да, мне пришлось потрудиться!»

1. Когда хвалите ребенка, сначала убедитесь, что ваша похвала соответствует возрасту ребенка и его способностям.

Когда совсем маленькому ребенку говорят: «Я вижу, ты сам чистишь зубы каждый день», он ощущает гордость за свое достижение. А если же вы скажете то же самое подростку, он может воспринять это как оскорбление.

2. Избегайте похвалы, которая намекает на прошлые слабости и неудачи.

«Ты так хорошо выглядишь сегодня. Что ты сделала с собой?»

3. Убедитесь, что ваш чрезмерный энтузиазм пересекается с желанием ребенка. Иногда постоянный родительский ажиотаж может восприниматься как давление.

Ребенок, который ежедневно слышит: «Ты такой одаренный пианист! Тебе надо играть на большой сцене», может думать: «Им это нужно больше, чем мне».

4. Приготовьтесь к тому, что ребенок будет снова и снова повторять то действие, которое вы похвалили. Похвала — очень сильная вещь. Используйте ее избирательно.

Если вы не хотите, чтобы сын подул в свисток еще пять раз, тогда воздержитесь от того, чтобы говорить ему: «Ты, разумеется, знаешь, как свистеть так, чтобы к нам прибежали все соседи с улицы!»

Избавление от ролей

В психологической литературе часто встречаются упоминания самореализующихся пророчеств. На самом деле, если у энергичных отца и матери родился не столь темпераментный ребенок, на него часто навешивают ярлык «тихоня» или «медлительный». Ребенка, который медленно адаптируется к новым условиям, уже в первом классе могут назвать «неспособным учеником». Негативный образ, навязанный окружающими, сопровождает его на протяжении школьных лет, а иногда и в течение всей жизни. Стоит пару раз назвать ребенка непослушным, как он начнет соответствовать этому определению.

Очень важно, чтобы родители осознали проблему и честно ответили на следующие вопросы:

1. Играет ли мой ребенок какую-либо роль дома, в школе, с друзьями, с родственниками? Если да, то что это за роль?

2. Есть ли что-нибудь положительное в этой роли? (Например, глубокие познания и уважение окружающих в роли «ботаника» или развитое воображение в роли «фантазера».)

3. Как бы вы хотели, чтобы ребенок воспринимал себя? (Способным взять на себя ответственность, общительным и т. д.)

Осознав, какую роль играет ваш ребенок, нужно приложить все усилия, чтобы его от этой роли освободить, иначе ваша «рассеянная» дочка и в сорок лет будет терять важные документы, а «задиристый» сын до пенсии будет решать проблемы при помощи кулаков. Вот несколько приемов, которые помогут разрушить сложившийся имидж вашего ребенка и изменят его восприятие самого себя:

1. Ищите возможности показать ребенку его новый образ.

2. Поставьте ребенка в ситуацию, в которой он иначе взглянет на себя.

3. Пусть ребенок «случайно» услышит, как вы говорите о нем что-нибудь положительное.

4. Ведите себя так, как хотите, чтобы вел себя ваш ребенок.

5. Фиксируйте особенные моменты, связанные с вашим ребенком.

6. Если ваш ребенок ведет себя в соответствии со старым ярлыком, изложите ему ваши чувства и ожидания.

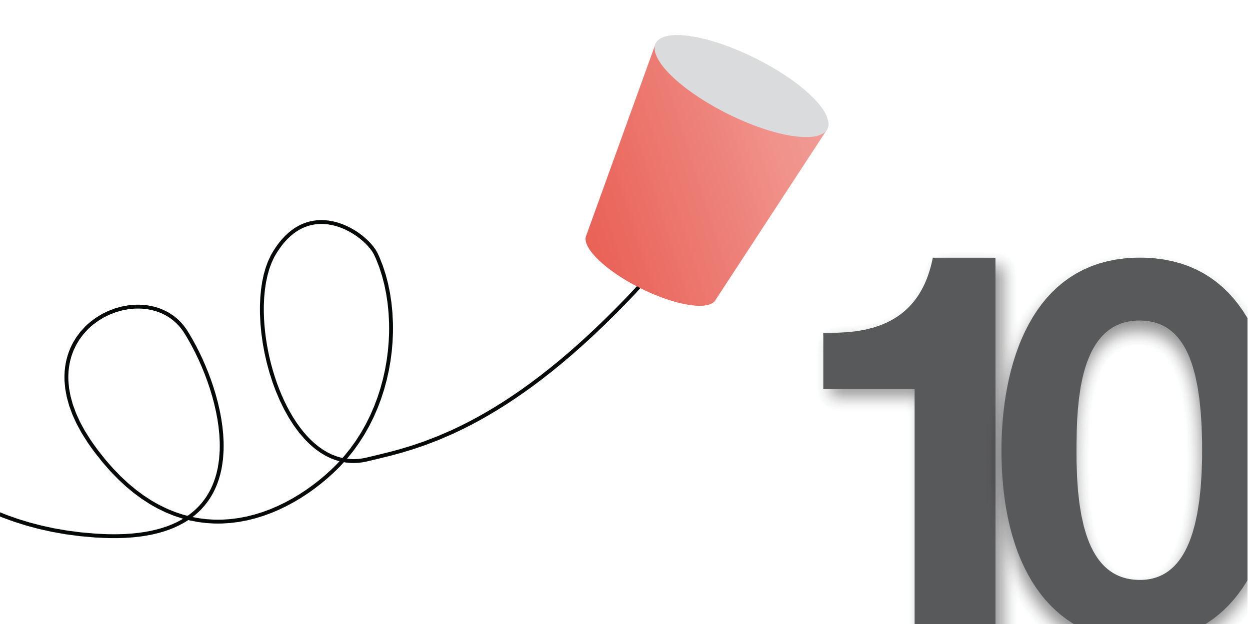
Родители могут изобрести свои методы избавления ребенка от роли. Одна мать стала писать записки своему «забывчивому» сыну. Получив жалобу от учителя музыки, она вместо традиционного восклицания «Как можно быть таким забывчивым!» положила перед сыном записку: «Дорогой Джордж, сегодня звонил учитель музыки. Он сообщил мне, что ты забывал свою трубу последние две репетиции с оркестром. Я надеюсь, что с сегодняшнего дня ты найдешь способ, как вспоминать о ней, и будешь брать ее с собой. Мама».

Дэниел Сигел, Тина Пэйн Брайсон

Дисциплина без драм

Как помочь ребенку воспитать характер

No-Drama Discipline. The Whole-brain Way to Calm The Chaos
and Nurture Your Child's Developing Mind
by Daniel Siegel, Tina Payne Bryson



i

Дэниел Сигел

Детский психиатр, директор образовательного центра Mindsight Institute, автор десятка книг о воспитании детей и работе мозга, в том числе бестселлера «Воспитание с умом».

Тина Пэйн Брайсон

Директор по работе с родителями в Mindsight Institute и основатель междисциплинарной исследовательской группы Center for Connection. В соавторстве с Дэниелом Сигелом написала бестселлер «Воспитание с умом», переведенный на 18 языков.

?

Зачем читать

- Помочь детям раскрыть свой потенциал и сформировать прочные социальные отношения.
- Укрепить эмоциональную связь с ребенком.
- Узнать практические способы помочь ребенку настроиться на успех в жизни.

Что такое дисциплина без драм

Ключевой принцип дисциплины

Воспитание без дисциплины невозможно. Однако многие ассоциируют дисциплину с наказанием за плохие поступки, а то и с запугиванием, чтобы эти поступки не повторились впредь. Между тем подлинная цель дисциплины — не наказать за ошибку, а научить, в соответствии с латинским происхождением этого слова: disciple — «студент», «ученик». Вместо того чтобы наказывать, мы должны установить для детей границы дозволенного и тем самым помочь им ориентироваться в мире.

У дисциплины без драм две цели:

- **краткосрочная:** в конкретной проблемной ситуации установить эмоциональный контакт с ребенком, добиться сотрудничества и помочь ему вести себя должным образом (не бить приятеля по играм машинкой по голове, относить грязную одежду в стирку и пр.);
- **долгосрочная:** путем развития высших функций мозга помочь ребенку приобрести такие качества, которые позволят ему грамотно вести себя в сложных ситуациях на протяжении всей жизни.

Спокойно отреагировать на очередной проступок ребенка бывает непросто. Все, что нужно родителю, чтобы отреагировать на проблему правильно, — понимать, чего он, родитель, хочет добиться, когда ребенок ведет себя плохо. Гнев тут плохой помощник. Если отец за разбросанные игрушки сквозь зубы отдает сыну приказ отправляться в угол и оставаться там в одиночестве, научит ли ребенка такой способ быть аккуратнее?

Прежде чем обращаться к провинившемуся ребенку, родитель должен сделать паузу и ответить себе на три вопроса:

- **Почему ребенок так поступил?** Ответ «Потому что он хочет свести меня с ума!» — эмоции в чистом виде и аргументом служить не могут. Исходите из другой установки: каждым своим поступком (и проступком!) ребенок пытается сказать родителю нечто важное, но пока не знает, как лучше это сделать.
- **Что я хочу объяснить ему в этой ситуации?** Помним про то, что цель дисциплины — не наказать, а научить чему-то конкретному, будь то ответственность, умение держать себя в руках или любой другой навык.
- **В какой форме лучше преподать этот урок?** Учитывайте не только возраст и уровень развития ребенка, но и конкретную ситуацию.

Девятилетний сын упорно не хочет садиться за уроки, не реже раза в неделю это приводит к затяжному семейному скандалу. В приступе гнева и страха ребенок может удариться в слезы, ругает учителей, считает себя неудачником. Почему он так поступает? Может быть, домашние задания и впрямь слишком трудны? Или в течение недели накапливается утомление? Что вы хотите объяснить сыну в этой ситуации? Как нужно распоряжаться своим временем? Как преодолевать трудности? В какой форме лучше преподать этот урок? Помогут ли нравоучения, если ребенок и без того разнервничался и не способен воспринимать логические доводы? Может быть, сегодня лучше помочь сыну с уроками, а завтра на свежую голову разобраться с его распорядком дня и прочими нюансами?

Подробно анализируя ситуацию, вы сможете понять, не хочет ребенок выполнять ваше требование или просто не может. Определиться с этим очень важно. Многие родители все списывают на нежелание ребенка взяться за ум — это вызывает у них лишь раздражение и гнев. Однако на каждого из нас ежечасно влияет множество внешних и внутренних факторов, что уж говорить о развивающемся мозге ребенка.

Как быть с наказаниями?

Любые «воспитательные» меры, связанные с проявлением агрессии и причинением боли, абсолютно недопустимы. Никакого воспитательного смысла они не несут: ребенок в момент наказания может думать только о реакции взрослого, а не о том, как ему улучшить свое поведение. Родитель же для ребенка — абсолютный авторитет и защита. Агрессия с его стороны попросту дезориентирует сознание ребенка. Гормон стресса кортизол, который в огромных количествах вырабатывается в подобных ситуациях, действует на растущий мозг разрушительно, особенно если подобные наказания повторяются вновь и вновь.

У наказаний есть еще одно опасное последствие. Человек как представитель биологического вида инстинктивно нацелен на избегание боли. Этот процесс обеспечивается той же зоной мозга, которая отвечает за социальное отторжение.

Причинять ребенку физическую боль — значит программировать в его сознании установку на социальное отторжение. Такой ребенок с большой вероятностью вырастет пугливым социопатом, избегающим проблем, вместо того чтобы их решать.

Столь же порочна и популярная команда «отправиться в угол и подумать там о своем поведении». Изоляция лишь усилит раздраженное состояние ребенка. В одиночестве он не будет сокрушенно качать головой в рассуждении о том, как же неправильно он поступил, — в голове ребенка в этот момент толкутся лишь злые мысли о том, как плохи его родители, раз обходятся с ним таким образом.

Способность к пониманию собственных поступков ребенок может развить только в ходе благожелательного диалога с родителями. Кроме того, родитель должен задуматься, имеет ли наказание одиночеством прямую логическую связь с конкретным проступком. Далеко не всегда. А ведь без такой связи нет эффективного обучения.

Пусть у ребенка будет в квартире свой тихий уголок, где ему комфортно (не помешает такое место и родителям!). Но пребывание там должно быть его личным желанием, ни в коем случае не наказанием.

Теперь сделайте паузу и задумайтесь, как вы обычно реагируете на проступки детей:

- Есть ли у вас определенное представление о дисциплине?
- Насколько результативны ваши дисциплинарные меры? Помогают ли они решить возникшую проблему или вы с ребенком вновь и вновь наступаете на те же грабли?
- Укрепляет ли выбранный вами подход к воспитанию отношения с детьми? Чувствуют ли дети в сложные моменты объяснений вашу родительскую защиту? А вам самому по душе ваш подход?
- Правда ли, что вы любите детей только в те моменты, когда они ведут себя хорошо?
- Насколько ваши воспитательные меры повторяют меры ваших родителей? Нет ли в вашей манере повторения знакомых с детства приемов или, напротив, их демонстративного отрицания? Можно ли сказать, что на ваших детей все это действует положительно?
- Искренни ли ваши дети в момент извинений? Можете ли вы признать перед ними свою неправоту?

Возможно, прочитав о новом подходе к дисциплине и ответив на эти вопросы, вы испытали не слишком приятные чувства. Не казните себя: до сих пор вы делали все, что было в ваших силах, и если бы знали раньше, как лучше, то сделали бы лучше. Таков общий жизненный принцип: никто не знает

всего и всегда действует исходя из возможностей; чем больше мы узнаем, тем успешнее применяем знания (а теперь оно в ваших руках!). Чтобы быть добрее к своим детям, нужно быть прежде всего добрее к себе.

Дисциплина и развитие мозга

Знание о том, как развивается мозг, напрямую влияет и на понимание детских поступков, и на качество родительских решений. Исходите из трех фундаментальных принципов нейронауки.

1. Мозг — сложная комплексная структура, разные отделы которой отвечают за разные функции. Когда ребенок впадает в истерику, вы можете накричать на него или угрожать — в таком случае вы апеллируете к древней, более примитивной, эмоциональной части мозга, которая умеет только нападать или защищаться (лимбическая система). Если вы идете ребенку навстречу и пытаетесь обсудить с ним ситуацию, вы апеллируете к более молодой и более рассудительной части мозга — его коре: она умеет решать проблемы, взаимодействовать с другими и успокаивать чувства. Низшие отделы мозга борются с высшими: мы умеем либо давать волю эмоциям, либо рассуждать. Каждый раз выбор за нами.

2. Мозг не дан человеку раз и навсегда от рождения, высшие интеллектуальные функции складываются лишь к совершеннолетию. Ждать от детей выверенного уравновешенного поведения не стоит — они не способны на это просто в силу возраста: высшие зоны разума, которые отвечают за логику, контроль и эмпатию, еще не созрели. В полной мере у ребенка работают лишь низшие, эмоциональные зоны мозга. Это не значит, что на дурное поведение детей не нужно обращать внимания. Родители сами должны определить для ребенка принципы поведения — выступить для него в роли высших отделов мозга.

3. Любой пережитый опыт создает в голове новые нейронные связи, меняя мозг на физическом уровне в любом возрасте, а в детстве особенно. Все, что видит, осязает, слышит, чувствует ребенок, влияет на его мозг, а значит, и на представление о реальности, и на будущее. При этом возникающие в его голове связи сложны и прихотливы: если ребенку не нравится учительница математики, то мозг ассоциирует математику с дискомфортом, это может обернуться проблемами с обучаемостью.

С точки зрения дисциплины без драм каждый проступок ребенка — шанс сформировать некое важное качество его характера. Если трехлетняя малышка бьет приятеля по детсадовской группе, по-

тому что тот первым получил лакомство, она дает родителям сигнал: «Мне нужно научиться ждать своей очереди». Если семилетний сын злобно обзывает отца, когда тот велит ему выключить компьютер и отправляться в кровать, он дает ему сигнал: «Мне нужно развить навыки самообладания». Переживать такие инциденты неприятно. Зато в этот момент родители получают ценную информацию, которой в противном случае не владели бы. Да, цена информации высока — потраченные нервы. Но она всегда окупается.

Метод дисциплины без драм укрепляет связи между низшими, эмоциональными, и высшими, рациональными, отделами детского мозга. Их интеграция — залог управления вниманием, чувствами, поведением. Этот метод основан на двух базовых действиях, к которым нужно обращаться в любой проблемной ситуации:

1) сначала родитель создает эмоциональный контакт, признавая чувства ребенка и проявляя максимум сострадания;

2) установив эмоциональный контакт, родитель перенаправляет ребенка к правильному поведению и обсуждает с ним неправильное.

Шаг первый: достигаем эмоционального контакта

Почему это важно

Итак, что бы ни натворил ребенок, он не может в полной мере оценить свой поступок, не вполне владеет эмоциями, однако всегда ждет родительской поддержки. Плохое поведение — лишь признак того, что ребенок не смог разобраться с ситуацией. В тот момент, когда вы застали его за проступком, ребенок во власти чувств и невосприимчив к нравоучениям (рациональные отделы его мозга, и без того слабые в силу возраста, подавлены стрессом). В этот момент ребенку лишь важно знать — вы рядом и готовы его выслушать. Поэтому для начала нужно установить с ним эмоциональный контакт. Это действие подтвердит: родитель принимает ребенка во всяком состоянии. Чем чаще родитель в сложной ситуации начинает с установления эмоционального контакта, тем лучше ребенок понимает: он всегда может рассчитывать на родительскую поддержку. Это знание — залог его будущей высокой самооценки.

Слишком частые эмоциональные бури, повторяющиеся истерики и прочие сложности с поведением имеет смысл решать с помощью профессионального психолога — речь может идти о каком-то скрытом неблагополучии: детской травме или аффективном расстройстве.

Условия эмоционального контакта

Ключевое условие — прежде всего родитель должен успокоиться сам. В большинстве случаев мгновенная реакция на детскую ошибку чревата взрывом родительских эмоций. Не реагируйте на проступок сразу. Вспомните про три вопроса, которые нужно задать себе в сложной ситуации. Теперь вы имеете на них ответы, подтвержденные строгим медицинским знанием: ребенок ведет себя плохо не потому, что хочет вами манипулировать или опозорить вас перед всеми, а потому, что не может проявить свои чувства иначе.

Будьте гибкими, реагируйте на конкретную ситуацию по принципу «здесь и сейчас». Наш прошлый негативный опыт (может быть, и из собственного детства) чаще всего оказывается бесполезен. Максимальная осознанность — залог успешного воспитания.

Спрашивайте не «как?», а «почему?». Не «как мой сын мог это сделать?», а «почему он это сделал?». Необязательно задавать этот вопрос ребенку напрямую: это легко может быть расценено как осуждение, а иногда ребенок, особенно маленький, и сам не знает, почему он так поступил. Этот вопрос — для родителя: о чем меня просит ребенок?

Многие родители беспокоятся, что ребенок не приучится к дисциплине, если вести себя с ним мягко и практиковать только заботу. Однако любви много не бывает. Подлинная любовь основана на сочетании четких требований с искренней любовью и эмпатией.

Четыре действия для эмоционального контакта

1. Покажите, что угрозы ребенку нет. Привлеките его к себе, положите ладонь на плечо, сядьте так, чтобы оказаться ниже уровня его взгляда. Так вы покажете: родитель — защита, а не опасность.

2. Признайте чувства ребенка. Назовите их: «Понимаю, как сильно тебе хотелось пойти сегодня в гости к Марку. Как жалко, что его папе при-

шлось отменить праздник!» Помогут и самые общие фразы: «Вижу, тебе сейчас непросто». Ни в коем случае не преуменьшайте чувств ребенка, даже если с высоты прожитых лет они кажутся ерундой.

3. Выслушайте молча. Помните, что в этом состоянии ребенок невосприимчив к логическим доводам.

4. «Отзеркальте» услышанное — так ребенок почувствует себя понятым. «Неудивительно, что ты рассердился, я бы тоже был вне себя!» Если речь идет о деструктивных эмоциях, которые могут сказаться на долгосрочных отношениях (допустим, злости на старшего брата), их описание стоит переформулировать или максимально конкретизировать, чтобы не закреплять в сознании ребенка негативное ощущение к близкому человеку: «Я не виню тебя, что ты вышла из себя. Тоже терпеть не могу, когда меня дразнят. И я знаю, что ты любишь Эрика, только что вы играли — помнишь, строили песочный замок... Но сейчас ты злишься, так?»

Еще более продуктивный путь — предупреждать проступки ребенка, действуя проактивно: сказать, что через пять минут вы уходите из парка; твердо определить время отхода ко сну. По определению Сигела и Брайсон, действовать проактивно — значит учитывать четыре опасных возбудителя эмоций, «поднимаясь на ГОРУ», где Г — голод, О — одиночество, Р — раздражение, У — усталость. Оцените ситуацию: не испытывает ли ребенок одно из этих неприятных ощущений? Быть проактивным непросто, но чем больше вы тренируете проактивность, тем менее проблемным становится общение с ребенком.

Шаг второй: переходим к перенаправлению

«Одно, два, три...»

Установив эмоциональный контакт, вы перенаправляете ребенка к более адекватному решению, апеллируя к высшим отделам мозга. В основе перенаправления — одно определение, два принципа и три желаемых результата.

Одно определение: дисциплина — это обучение.

Два принципа:

1) вы приступаете к перенаправлению только после того, когда эмоциональная буря утихнет и включатся высшие аналитические отделы мозга (это касается и ребенка, и родителя);

2) вы последовательны, определяя для ребенка границы дозволенного, но знаете, что эти границы порой могут быть гибкими.

Ребенок должен (и хочет) знать, чего родители от него ждут, но правила должны быть осмысленными. Правило не купаться в реке без присмотра взрослых не обсуждается (как и все остальное, что напрямую угрожает жизни и здоровью). Возможность сделать уроки не до ужина, а после, поскольку внезапно нагрянули дедушка с бабушкой, — почему бы и нет? Чтобы почувствовать границу между последовательностью и жесткостью, родителю стоит почаще спрашивать себя: чего я хочу достичь этой мерой: соблюдения правил или умения ребенка в будущем учитывать обстоятельства?

Три желаемых результата перенаправления:

1. Умение анализировать свои чувства. Чтобы помочь ребенку в этом, почаще указывайте ему на испытываемые эмоции: «Когда Клара отняла у тебя куклу, ты жутко рассердилась, так?» Чем старше ребенок, тем к более развернутому ответу его нужно подталкивать. Формулируя свои ощущения, ребенок развивает высшие отделы мозга и учится понимать себя.

2. Умение сопереживать другим. Чем чаще вы подталкиваете ребенка к мыслям о том, как его поступки повлияли на других и что те почувствовали, тем более эмпатичным он становится.

3. Умение исправить последствия проступка. На этом этапе вы тоже апеллируете к высшему мозгу ребенка, отвечающему за контроль и управление. Активизировать этот отдел мозга проще всего вопросом: «Что ты можешь сделать, чтобы это исправить?»

Приемы перенаправления и главное знание

- **Принимайте чувства ребенка, объясняя ему, что чувства и действия — не одно и то же.** Не бывает хороших и плохих чувств, мы все испытываем самый широкий спектр эмоций, укорять за них себя не надо. Однако к тому, что мы делаем под влиянием чувств, нужно относиться со всем вниманием. Ребенок должен понять: «Ты имеешь полное право чувствовать то, что чувствуешь, но не всегда можешь делать то, что хочется».
- **Меньше слов.** Сколько бы ни было лет ребенку, длинная лекция не вызовет у него желания слушать и тем более идти родителю навстречу. Передайте лишь суть конфликта и урок, который может быть из этого вынесен. Постарайтесь, чтобы это происходило в форме диалога.

- **Описывайте ситуацию, а не читайте нотацию.** Если двухлетний ребенок разбросал игрушки, ему можно указать на это: «Ай-ай-ай, ты разбросал игрушки, теперь мы не можем продолжить игру». Ребенку постарше — намекнуть: «Грязная посуда все еще на столе». Тем самым вы не отдаете приказ, но перенаправляете ребенка к правильному действию, не решаете за него, а подталкиваете к самостоятельности.

Важно не только что, но и как мы говорим, какой позой, мимикой, жестами сопровождаем слова. Следите за этим не только в сложные минуты объяснений с ребенком, но и в повседневном общении.

- **Побуждайте ребенка искать выход к исправлению проступка, действуя сообща.** Сын засиживается за компьютерными играми? Вместо того чтобы нагрянуть в комнату с решительным заявлением «Отныне не больше 20 минут в день на игры!», можно дождаться ужина и предложить: «Вижу, в последнее время ты увлекся играми. От этого страдают уроки. Давай составим новый план. Какие соображения?» Ребенок развивает свой высший мозг, принимая взвешенное решение, и в то же время чувствует: родители его уважают, обращаясь с предложением поразмыслить самому.
- **Превратите «нет» в «да» с условием** («Обязательно почитаем еще одну сказку, но завтра»). Так развивается полезный навык высших отделов мозга — умение при необходимости отложить удовольствие от выполнения желания.
- **Корректируя поведение ребенка, почаще делайте акцент на хорошем.** Вместо «Хватит ныть!» — «Мне нравится, когда ты говоришь хорошим, взрослым голосом. Можешь повторить?». Подчеркивайте позитивные моменты в поведении ребенка: «Мне так нравится, когда ты помогаешь младшему брату с домашним заданием!»
- **Подходите к сложной ситуации творчески, импровизируйте, добавляйте в нее юмор.** Так вы сигнализируете ребенку: угрозы нет, проблему можно решить и мирным путем.

Один директор детского сада придумал нетривиальный способ борьбы с неуместным для детей словечком «фигня». Услышав от ребенка это слово, он со всей серьезностью поясняет, что это слово употребляется только в очень узком контексте: «Отличное слово, но ты его используешь неверно. Видишь ли, его говорят,

когда ухаживают за кроликами, такое специальное фермерское слово. Давай-ка заменим его на более подходящее».

Ключевая цель этих приемов — интегрировать высший и низший мозг ребенка. Это проявляется в растущей способности понимать себя и окружающих. Отделы мозга, отвечающие за самонаблюдение, постепенно становятся столь же развиты, как и отделы, отвечающие за эмоции. Главный урок, который должен вынести ребенок, — ему не нужно приковывать себя к негативному опыту, с помощью собственных мыслей он может изменить ощущения и образ действий. Для этого:

- **Учите ребенка в трудной ситуации быть одновременно актером, испытывающим определенные чувства, и режиссером, который дает этим чувствам взвешенную оценку.** На носу ЕГЭ? Актер в ребенке говорит: «Терпеть не могу экзамены! В голове каша, сердце колотится, кажется, сейчас упаду в обморок». Режиссер поправляет: «Экзамен — это важно, но не смертельно. Его нужно сдать хорошо, но в обморок падать не обязательно. Все, что нужно, — не засиживаться сегодня за компьютером и пораньше лечь спать».
- **Покажите ребенку, что менять эмоциональный настрой можно, контролируя телесные реакции.** Дочь не уверена в себе? Предложите вспомнить, как она держится в ситуации, когда совершенно уверена, что при этом чувствует.
- **Учите ребенка вписывать свой опыт в более широкий контекст.** Девятилетний сын пришел домой расстроенным: их команда проиграла баскетбольный матч. Мама показывает ему на брызги дождя на оконном стекле: каждая из капель — какое-то событие в жизни, которое уже было или будет. Сегодняшний матч — только одно из них. Оно реально, и чувства сына можно понять. Но пусть обратит внимание на другие капли: вот эта — его пятерка за годовую контрольную по математике на прошлой неделе, эта — поездка в летний лагерь в следующем месяце… Жизнь не сводится к одному-единственному событию!

Последний урок родителям

Среди описанных приемов нет универсального — используйте те, что лучше всего отвечают конкретной ситуации с учетом возраста и уровня развития ребенка. Возможно, в некоторых обстоятельствах вам не удастся

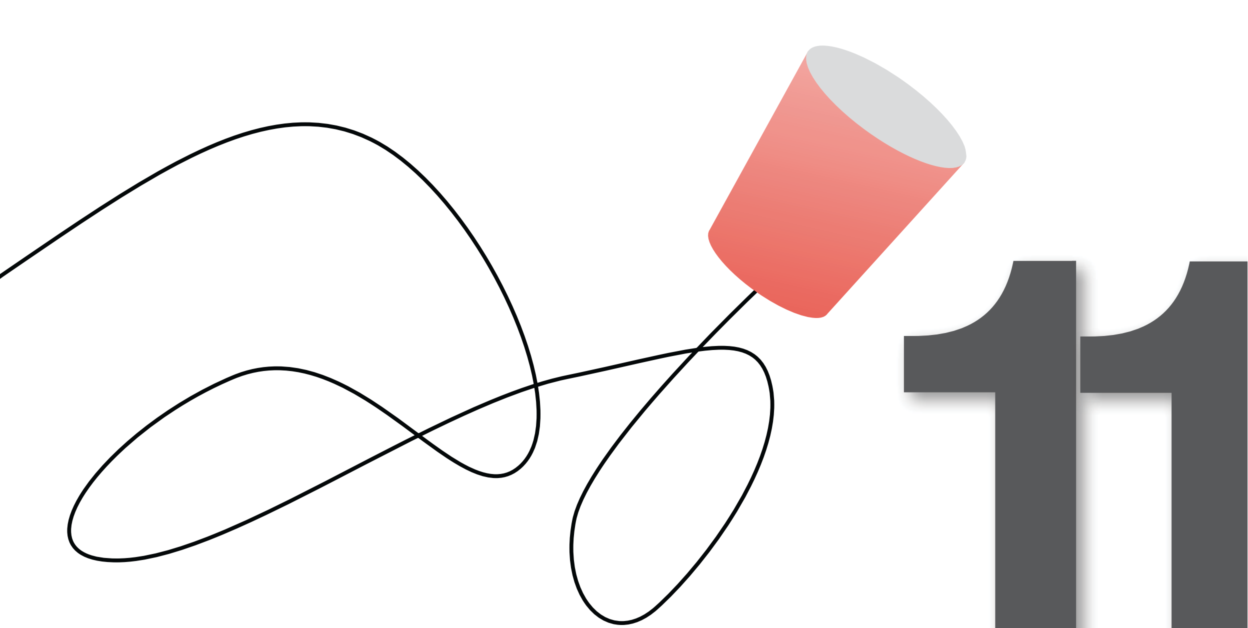
разрешить ситуацию оптимальным образом, одним волшебным разговором перенеся ребенка в состояние счастливой умиротворенности. Однако помните о том, что вы всегда можете и должны делать — выражать ребенку свою безусловную любовь и показывать, что вы рядом: когда он будет готов, вы сможете обсудить случившееся.

Пусть поведение самого родителя иногда неидеально — для ребенка это тоже ценный опыт: ему нужно учиться контролировать себя, даже если отец или мать не проявили должного самоконтроля (а такое понимание будет тем крепче, чем последовательнее вы практикуете с ребенком метод дисциплины без драм). Самое главное — признать свое плохое поведение и как можно быстрее восстановить отношения: простить ребенка и самим попросить прощения.

Людмила Петрановская

Если с ребенком трудно

Что делать, если больше нет сил терпеть?



i Людмила Петрановская

Российский психолог-педагог, лауреат премии Президента РФ в области образования, соучредитель Института развития семейного устройства (для будущих приемных родителей). Автор бестселлеров «Если с ребенком трудно», «Selfmama. Лайфхаки для работающей мамы», «Что делать, если...», «Что делать, если...2» и других — суммарный тираж книг Людмилы Петрановской превысил миллион экземпляров.

? Зачем читать

- Увидеть ваши отношения глазами ребенка.
- Узнать, какие педагогические приемы работают, а какие — нет.
- Научиться ориентироваться в сложных ситуациях и достойно решать проблемы воспитания.
- Исправить такие виды трудного детского поведения, как воровство, грубость, ложь, агрессия, безответственность, лень.

Поведение ребенка: перезагрузка

Жизнь современного родителя непроста. Чего только стоят названия книг «Если ваш ребенок сводит вас с ума», «Руководство по выживанию для родителей» и др. Но проблема не нова. Родители жаловались на своих детей со времен Древнего Египта. И ничего — мир до сих пор не рухнул.

Следовательно, немедленно решать проблему не обязательно. Мы вполне можем перестать стараться исправить ситуацию прямо сейчас, поставить ее на паузу — и разобраться:

- что мешает ребенку вести себя лучше (в том числе как связано его поведение и ваши отношения, какие педагогические приемы работают, а какие — нет);
- как изменить поведение ребенка, если оно вас никак не устраивает.

Книга дает пошаговую инструкцию по улучшению поведения ребенка, советы родителям и всем тем, кто так или иначе имеет дело с детьми.

Что мешает ребенку хорошо себя вести

Как ваши отношения с ребенком связаны с его поступками

Очень многое в поведении детей объясняется угрозой разрыва привязанности — глубокой эмоциональной, жизненно необходимой (без нее малышу не выжить) связи между ребенком и «его» взрослым.

Ребенок шумит, бегает и дергает вас, в то время как вы увлечены разговором с гостем. Он не хулиганит, а тревожится за ваши отношения: вы перестали обращать на него внимание, и теперь он ждет подтверждения, что с привязанностью все в порядке. Если вы выставите ребенка из комнаты, он встревожится еще больше и продолжит борьбу за привязанность — будет плакать, кричать и колотить кулаками в дверь.

Еще одна причина «плохого» поведения ребенка — нарушение его границ. Каждый из нас, в том числе ребенок, отдельная личность, имеющая право на свою территорию в прямом (свой стол, кровать, комнату)

и переносном смысле (время, друзей, увлечения, мысли). Многие взрослые не могут забыть, как папа в детстве наказал их за то, что те забрали свою (!) вещь у младшего брата, или как мама прочитала личный дневник. При столкновении с мощным агрессором (собственным родителем) единственный способ защититься — грубость, крик или отказ от общения. Чтобы изменить такое поведение ребенка, достаточно изменить свое.

Нет другого способа научить ребенка стучаться, прежде чем войти, кроме как стучаться самим. Нет другого способа научить ребенка не брать чужого без спроса, кроме как спрашивать разрешения воспользоваться его вещью.

Частый случай нарушения границ — требование «сделать немедленно». Обращаться к человеку не с просьбой, а с приказом, не интересуясь его планами и желаниями, — это неуважение (исключение — чрезвычайные ситуации, связанные с безопасностью). Ребенку приходится либо проглотить обиду (каждый такой глоток — трещина в отношениях), либо нагрубить.

В семьях, где просьбы к ребенку сопровождаются словами «пожалуйста», «если тебе не трудно», «когда тебе будет удобно», «если ты не очень устал», конфликтов почти не бывает.

Забота и власть — это работает только вместе. Если мало заботы, родитель превращается в тирана, мало власти — в слугу. Важно, чтобы взрослый был надежной защитой и опорой, от него исходила уверенность и сила и при этом он не делал ребенка «удобным» для себя и тем самым вредил его развитию. Когда родитель последовательно проявляет властную заботу, ребенок обычно чувствует себя спокойно и защищенно, у него много душевных сил и есть занятия поинтереснее, чем мотать нервы взрослым. Если такой ребенок и делает что-то не то по глупости или из озорства, родителю обычно легко удается поправить дело — ведь чадо ему доверяет и сотрудничает с ним.

Честно ответьте на вопросы:

1. *Получается ли у меня заботиться о реальных потребностях ребенка?*
2. *Не боюсь ли я ответственности и власти?*

Если вы ответили на оба вопроса утвердительно, значит, вы на верном пути к апгрейду своей родительской модели.

Над чем родители не властны

Темперамент, особенности нервной системы или степень ее зрелости изменить невозможно. Сколько бы сил и времени вы ни потратили, вы не сможете сделать гиперактивного ребенка уравновешенным, медлительного — расторопным, рассеянного — внимательным, замкнутого — душой компании, чувствительного — невозмутимым. Чем больше вы будете бороться с врожденными качествами, тем больше риск невротизировать ребенка, разрушить отношения, а неудобное вам поведение — усилить. К поведению, связанному с устойчивыми качествами, надо приспособиться: подкорректировать проявления особенностей так, чтобы было меньше проблем для ребенка и окружающих.

Рассеянный ребенок все равно будет много чего забывать и путать, но вполне реально научить его не выходить зимой на снег в школьной сменке. Медлительный не начнет «летать», однако не опаздывать каждый день в школу сможет.

Преодолеть ограничения, связанные с особенностями нервной системы, можно при условии, что душевные силы ребенка не будут тратиться на оборону от вас.

Сформулируйте задачу не как «заставить его», а как «помочь ему». *Иногда помочь — значит самому натянуть на ребенка колготки, иногда — отвести к невропатологу и заняться грамотной психокоррекцией, иногда — разрешить гиперактивному ребенку учить стихи, прыгая на кровати, иногда — придумать способ общения, позволяющий вам быть вместе, несмотря на то, что вы хотите разного.*

Когда-нибудь ребенок поймет, что его особенности могут ему помешать, и сам захочет их изменить. Важно, чтобы к этому моменту он был уверен, что может с вами о них поговорить, посоветоваться, попросить помощи.

Еще одна сила, которой взрослые любят бросать вызов, — время. Они его игнорируют или подгоняют.

Одиннадцатилетнего мальчика отводят и встречают из школы, не отпускают одного даже в магазин за хлебом. Четырехлетнего ребенка учат читать и тратят на это год мучительных усилий, в результате к восьми годам он читает так же, как все дети.

Двухлетку ругают за то, что он ноет в транспорте, хотя очевидно, что такой маленький ребенок не способен сдерживать эмоции.

Формула «Если ребенка сразу не приучишь (отучишь), то так будет всегда» — одна из самых вредоносных в воспитании. Такой подход подразумевает взгляд на ребенка, как на банку с крышкой, в которой останется то, что туда положишь. Но, как известно, «и это пройдет»: неудобное поведение ребенка, связанное с конкретным моментом (переутомлен, испуган) или возрастом (капризы трехлеток, перепады настроения подростков), разумнее просто переждать.

Если мы будем пытаться менять и ломать процесс, то либо потерпим неудачу, либо добьемся желательного поведения, нарушив естественное развитие. Попробуйте почувствовать неповторимость и прелесть каждого возраста ребенка. Ведь пытаясь удержать прошлое или торопить будущее, мы пропускаем настоящее.

Не нужно воевать с чувствами ребенка. Если ребенок расстроен, рассержен, устал или недоволен — он имеет на это право. Не признавая его чувства, вы заставляете его обороняться. Постарайтесь понять ребенка и подождать, когда он успокоится, и только потом переходить к выводам и предлагать конкретные действия.

«Я вижу, что ты боишься», «Конечно, ты не хочешь, чтобы мы уходили», «Я понимаю, как тебе не хочется делать уроки».

Главное, сказав это, остановиться (не стоит продолжать «но все равно надо» — ребенок и так это знает). Часто этого бывает достаточно: ребенок успокаивается и делает необходимое. Но иногда нужна дополнительная помощь.

«Давай я буду держать тебя за руку и рассказывать что-нибудь интересное, пока у тебя будут брать кровь», «Смотри на картинку, которую я нарисовала: сердечки на ней показывают, что я тебя люблю, даже когда на работе», «Давай ты будешь делать уроки, а я пойду печь пирог, потом мы будем вместе пить чай и заодно повторим устные задания».

Если ребенок рыдает над задачей, которую не может решить, или, злясь, швыряет тетради, попросите его отложить уроки, возьмите на руки или обнимите, если сильно распереживался — вместе выпейте чаю. Только потом подсказывайте решение задачи.

Говорить, что не стоит впадать в отчаяние, если сразу не получается, можно, но только после — при случае, в подходящий момент, когда вы оба будете спокойны.

Как отражаются на детях разные воспитательные приемы

Наш мозг, как матрешка: внутри внешнего мозга спрятан внутренний. Привязанность хранится в последнем (его еще называют лимбической системой и эмоциональным мозгом), отвечающем за чувства и отношения. Если лимбическая система расценит какую-то ситуацию как тревожную, то внешний — разумный — мозг не сможет работать нормально.

Поэтому понятно, что объяснения, нотации и назидательные беседы на повышенных тонах не работают — находясь в состоянии стресса и тревоги, ребенок вас просто не слышит. Некоторые родители не орут на детей, но пугают, отвергают, бойкотируют или смотрят с ненавистью.

«Уйди с моих глаз», «Такой плохой мне не нужен», «Тебя милиционер заберет», «Отдадим в больницу».

В любом случае для ребенка недовольство родителя — серьезный стресс. Родитель своим видом или словами показывает, что привязанность под угрозой. Иррациональной части детской психики страшно: вдруг мама действительно уйдет, прогонит, бросит, и тогда я пропал — это ребенок прекрасно понимает. В лимбической системе включается сигнал тревоги, подобный сирене «скорой помощи», и внешний мозг «зависает». С этого момента все ваши разумные доводы — пустое сотрясение воздуха.

Если на ребенка постоянно орать, критиковать, пугать, шантажировать, бить или запирать в комнате, он в конце концов может отказаться от привязанности, «отморозить» чувства. Ему останется только терпеть осуждение, пока он не может уйти от родителей. Повзрослев, он, скорее всего, станет циничным, жестоким одиночкой, презирающим семейные ценности и тех, кто ассоциируется с заботой о ближнем: людей помогающих профессий, благотворителей, волонтеров, многодетных родителей. В более мягком варианте ребенок не порвет внутреннюю связь с родителем полностью, но научится игнорировать ор или нотации. Родитель утратит такой канал связи, как слова.

Воспитывать ребенка в состоянии аффекта невозможно и не нужно. Говорить правильные слова имеет смысл только после того, как вы оба

успокоитесь (когда сидите в обнимку с высохшими слезами либо через несколько часов, например перед сном, или даже на следующий день). И здесь хорошо работают методы конструктивного общения американского психолога Томаса Гордона (в России они стали известны благодаря книгам Юлии Гиппенрейтер), в частности активное слушание — распознавание, называние чувств и потребностей ребенка. Активно слушая, мы даем ребенку понять: я здесь, я с тобой, я по-прежнему твой заботящийся взрослый, с нашей связью все в порядке, что бы ты ни натворил.

> ***Проведите мысленный эксперимент.*** *Подумайте о том, что вам в себе не нравится. Например, лишний вес, обидчивость или привычка все откладывать на последний момент. Приведите аргументы, почему это плохо и следует изменить: лишний вес вредит здоровью, обиды по пустякам ухудшают отношения и портят самочувствие, привычка к авралам не раз ставила вас в трудную ситуацию и т. д. Что вы чувствуете, когда думаете о своих недостатках? А теперь представьте, что тот же текст с доводами и призывами измениться произносит другой человек. Он объясняет вам, как вредно быть таким толстым, как глупо обижаться, как важно научиться делать все вовремя. Что теперь произошло с вашим желанием начать новую жизнь?*

Ребенок воспринимает привязанность к родителю как прочную страховочную веревку над пропастью. Ее держит человек, которому он доверяет больше, чем себе. Если ребенку кажется, что веревка ослабла, он дергает за нее в надежде, что она всего лишь немного провисла и сейчас снова натянется. Дергает с замиранием сердца — а вдруг окажется, что ее выпустили из рук? Но если не дернуть, то как узнать?

Когда у ребенка есть сомнения в прочности привязанности, он пробует поведение, ставящее отношение к нему родителя под угрозу. Ты по-прежнему мой взрослый? — словно спрашивает он. — Даже если я так делаю?» Поскольку этот вопрос рождается во внутреннем мозге, ребенок ждет ответа на него не словами, а чувствами и действиями. Если у родителя получается дать ребенку понять, что он его по-прежнему любит, ребенок успокаивается и может изменить поведение. Если же взрослый в ответ заводится, непереносимое для родителя поведение повторяется.

Наказания дают не тот эффект, который бы хотелось получить родителям. Во взрослой жизни их почти нет (кроме уголовных и административных). Если мы плохо работаем, нас просто уволят, и совсем не чтобы наказать, а чтобы работа шла лучше. Если мы эгоистичны и хамоваты, у нас не

будет друзей просто потому, что люди предпочитают общаться с приятными личностями. Мир строится на принципе естественных последствий. Поэтому если мы воспитываем ребенка с помощью наград и наказаний, то оказываем ему медвежью услугу.

Физическое насилие в лучшем случае приводит к умению хитрить и приспосабливаться, в худшем — к ненависти и презрению ребенка к избивающему родителю. У ребенка переворачивается картина мира, «земля уходит из-под ног»: свой взрослый — источник защиты и заботы — становится источником боли и страха. Отказ родителя от эмпатии (порка без этого невозможна) приводит к отсутствию эмпатии у ребенка. Он перестает реагировать на частые шлепки, приходится переходить ко все более серьезным побоям. Чувствительных детей, напротив, даже разовый удар может сильно травмировать, привести к заиканию или другому невротическому синдрому. Позволяя себе решать проблему с помощью физической силы, вы не сможете объяснить ребенку, почему нельзя бить слабых и драться.

Эмоциональное насилие — оскорбления, угрозы, шантаж, запугивание, бойкот — приводит к тому, что ребенок постепенно перестает реагировать на методичное уничтожение словами. В подростковом возрасте ребенок может возненавидеть таких родителей и полностью порвать связь, что для него опасно — ведь на самом деле он не готов к самостоятельной жизни. Бывают противоположные случаи — ребенок остается в эмоциональном подчинении у родителя на всю жизнь, оказывается не в состоянии жить самостоятельно.

Суициды подростков часто происходят из-за того, что они в очередной раз представляют себе, «что скажут родители». Ребенок уже не раз слышал текст в духе «Какая ты неблагодарная тварь!», а дети понимают такие слова всегда одинаково — «Лучше бы тебя не было».

Как не переходить к жестоким методам, когда «накатывает»? *Ведь в стрессе и у родителей лимбическая система включает сирену, а рациональный мозг перестает работать. В таких случаях у нас включается режим автопилота: мы делаем именно то, что делали наши мама с папой. Если они били — и ваша рука тянется к ремню, не разговаривали — и вы не можете повернуться в сторону ребенка, орали — и вы срываетесь на крик. Чтобы разорвать этот круг, попробуйте превратить «то, что происходит как-то само собой» в «то, что делаю я сам». Как только вы начнете вслух или хотя бы про себя говорить: «Я побил своего ребенка» (а не «Ему*

по попе прилетело») — самообладание вырастет. Справляться с дурной привычкой нужно постепенно. Не «с этой минуты больше никогда», а «сегодня немного меньше, чем вчера» или «обойтись без крика один день» (потом неделю, месяц). Прервать цепь насилия из поколения в поколение можно и сочувствием к себе — тому ребенку, которым вы были. Иногда стоит прекратить воспитание своего реального ребенка и пожалеть внутреннего.

Третий лишний

Немалая доля родительского и детского стресса — стресс, вызванный третьим: случайным свидетелем «родительского фиаско», посторонним человеком или родственником, врачом, педагогом, представителем общества. Под взглядом посторонних осуждающих глаз родитель часто чувствует себя неуверенно и не может защитить ни себя, ни ребенка.

Как оградить свои отношения с ребенком от чужого давления:

1. Не обращать внимания. В эпизодах со случайными людьми, в транспорте или на детской площадке — отмахнуться, вспомнив народную мудрость: «На каждый чих не наздравствуешься».

2. Постараться сделать взгляд третьего более доброжелательным — если эти люди имеют значение для ребенка (учителя, воспитатели, врачи).

В ответ на обвинения в адрес ребенка и рассказы о его «ужасном» поведении попробуйте перевести разговор на учителя, его нелегкий труд и большое терпение. Вовлеките его в решение проблем — попросите помочь, посоветовать, ответить на ваш вопрос.

3. Вежливо, но твердо поставить третьего на место: вашего права на частную жизнь никто не отменял. Учителя, врачи, сотрудники опеки не имеют права обсуждать поведение, диагнозы, особенности вашего ребенка и семьи в ситуациях, не связанных с выполнением их профессиональных обязанностей, а также разглашать информацию, которая может нанести ребенку моральный ущерб.

Если соседка задает вашему ребенку вопрос: «Что, мама теперь сестренку больше любит, чем тебя?» — лучше сказать: «Простите, но мне не нравится, когда лезут в жизнь нашей семьи». А если ребенок уже успел назвать ее дурой, скажите что-нибудь вроде: «Мне жаль, что мой сын вам нагрубил, но я прошу больше не задавать ему таких вопросов».

4. Обратиться к психологу. Это может помочь, если вы подозреваете, что ваш «третий лишний» — не реальный человек, а образ вашего родителя из прошлого («Как ты своих детей растить будешь, такая безответственная!»), из-за которого в трудной ситуации вы кричите на собственного ребенка.

Самое главное — самочувствие родителей

«В случае разгерметизации салона сначала наденьте кислородную маску на себя, затем на ребенка» — написано в инструкции по безопасности полетов. Если вы не сможете нормально дышать, ребенку никто не поможет. Так и в отношениях: пытаясь исправить поведение ребенка, не забывайте о собственном состоянии. Состояние лимбической системы родителя гораздо важнее для ребенка, чем его слова. Ведь ребенок считывает чувства своего взрослого и заряжается ими.

Родительский невроз — это нарушение способности радоваться жизни из-за проблем с поведением ребенка. Если оставить все как есть, через несколько месяцев или лет вы можете прийти к нервному истощению. В таком состоянии родители начинают бить и оскорблять детей, даже если раньше этого не делали. Именно поэтому для профилактики невроза и эмоционального истощения нужно обязательно восстанавливать силы, заботясь о себе.

То, что помогает вам отдохнуть и расслабиться, будь то баня, прогулка, чтение или чаепитие, должно присутствовать в вашей жизни по расписанию, хотя бы еженедельно. Если же отдых «то ли будет, то ли нет», его эффект сильно снижается, и вы не успеваете восстановиться. Устраивайте себе ежедневные маленькие перерывы на кофе или душ. Включите детям мультик и забудьте, что телевизор вреден: мама в состоянии нервного истощения гораздо вреднее. Помимо регулярного отдыха устраивайте себе незапланированный — возьмите путевку в санаторий, горящий тур или просто поваляйтесь дома.

Высыпайтесь, жертвуйте чем угодно — уборкой, глажкой, выполнением всех до единого уроков, но сохраняйте силы для поддержания отношений и улыбок детям. Как только вы почувствуете себя лучше, все нагоните. При необходимости посетите невропатолога или начните принимать витамины группы B и магний. Ребенок сможет любить себя, если видит, как это делаете вы, поэтому не пренебрегайте собой.

По одну сторону баррикады. *Представьте, что вы боретесь с «закидонами» ребенка (ленью, безответственностью, агрессией, враньем и т. п.). Между вами и вашим ребенком — линия фрон-*

та, баррикада. Что вы чувствуете? Злость, бессилие, отчаяние, раздражение? Теперь измените картинку: вы находитесь рядом с ребенком, а по ту сторону баррикады — расстраивающее вас поведение. Как самочувствие? Уже лучше? Постарайтесь всегда держать в голове вторую картинку.

Как изменить трудное поведение ребенка

В поведении ли дело?

Трудное поведение ребенка способно отравить жизнь родителям, а значит, и детям: отношения портятся из-за постоянных скандалов и препирательств, что порой хоть из дома беги. Поэтому его надо менять. Но сначала убедитесь, что дело именно в поведении ребенка и только в нем, а не в следующем.

1. Угроза привязанности. Может быть, дело в ухудшившейся связи между вами? Понаблюдайте за собой: какие слова вы часто говорите ребенку?

Ваши привычные фразы, которые могут служить признаком того, что есть проблема	Вопросы для анализа отношений
«Глаза б мои тебя не видели!» «Уйди отсюда, не желаю с тобой разговаривать» «Больше никогда тебя с собой не возьму!» «Я ухожу, а ты как хочешь» (малышу) «Иди в свою комнату и не смей выходить»	Не чувствует ли ребенок угрозы привязанности, уверен ли он, что защищен и любим?
«У других дети как дети, а у меня...» «Почему с тобой вечно все не слава богу?» «Ты опять хуже всех!» «Я столько сил потратила, а ты!» «Да что ты о себе воображаешь?»	Не даете ли вы понять, что ребенок разочаровывает вас, что вам он такой не нужен?
«Не знаю, что с тобой делать!» «Сил моих на тебя нет!» «Я с ним не справляюсь» «Я больше не могу»	Не демонстрируете ли вы беспомощность?

Ваши привычные фразы, которые могут служить признаком того, что есть проблема	Вопросы для анализа отношений
«Ты любишь маму?» «Почему ты такой неласковый?» «Я на тебя обиделась» «Ты неблагодарный, не ценишь ничего!» «Пока не извинишься, не подходи ко мне»	Не перекладываете ли вы на ребенка ответственность за отношения?
«С тобой со стыда провалиться можно!» «Опять мне краснеть из-за тебя?» «Люди смотрят и думают: какой невоспитанный мальчик» «Вот тебя сейчас заберет чужая тетя» «Нас сейчас отсюда выгонят»	Не «сдаете» ли ребенка третьему?

Иногда достаточно вспомнить, что вы любите своего ребенка, и его поведение начинает меняться к лучшему.

2. Несоответствие «идеального» поведения задачам возраста. Ответьте себе честно: поможет ли изменение поведения, которого вы хотите, развитию ребенка? Не лучше ли подождать, пока он освоит очередную высоту?

Пятнадцатилетней девочке гораздо полезнее учиться общаться с ровесниками (устанавливать дистанцию, определять безопасность и надежность партнера, отказывать), чем сидеть все вечера за уроками.

3. Личные особенности ребенка. Если его темперамент не соответствует вашему (например, ребенок флегматик, а вы холерик), нужно приспособиться.

4. Проблема со здоровьем. Гиперактивность, утомляемость, депрессию, невроз и сильные страхи следует лечить, а не исправлять воспитательными методами.

5. Нервное истощение родителя. Начните со своего состояния.

6. Проблемы с семьей в целом. Спросите себя: не пытается ли ребенок своим поведением на что-то повлиять (например, на сближение матери и отца, которые друг к другу охладели)? Не стремится ли он восстановить баланс между правами старших и младших детей? Вытянуть родителя из депрессии, в которую тот погружается? Отвлечь от формирования зави-

симости? Или, возможно, ребенок делает в школе или во дворе то, что вы сами хотели бы, но не смеете сделать в своем взрослом окружении, — послать всех к черту, нарушить правила и субординацию?

7. Проблема вне семьи. Возможно, вы пока о ней не догадываетесь, а ребенок не решается вам сказать: его обижает воспитатель в детском саду, травят ребята в классе, с него требуют денег взрослые хулиганы или ему не дается учеба в слишком сильной школе? Тогда родителям самое время вмешаться и, может быть, забрать ребенка из непереносимой среды. Либо, почувствовав вашу готовность его защищать, он сам начнет лучше справляться с собой.

Семь шагов для улучшения поведения ребенка

Если вы убедились, что дело в поведении и только в нем, то, держа в голове, что ребенок лишь пытается решить проблему не тем способом, сделайте семь шагов.

Шаг 1. Определите цель

80% наших переживаний связаны лишь с 20% того, что наш ребенок делает «не так». В остальных случаях мы либо знаем, что делать, либо не очень расстраиваемся («ну, просто он такой», «перебесится»). Следовательно, если нас по-настоящему выводят из себя лишь некоторые моменты его поведения, именно на них и надо сосредоточиться. Остальное — если руки дойдут. Поэтому выбираем один-два типа поведения, по-настоящему отравляющих жизнь. Это может быть то, что постороннему наблюдателю показалось бы ерундой, но вы об этом думаете, злитесь или отчаиваетесь, вспоминаете на работе, обсуждаете с супругом.

Если не удается назвать цель с ходу, записывайте в течение нескольких дней в блокнот, что ваш ребенок делал «не так». Если таких пунктов наберется больше двух, действуйте последовательно. Наметьте цель № 1 на ближайшие два-три месяца. Когда добьетесь успеха с ней, займетесь остальными проблемами (если к тому времени они еще будут актуальны).

Поведение надо изменить настолько, чтобы оно стало для вас терпимым. Представьте, как будет выглядеть это приемлемое поведение: что ребенок должен делать или не делать? Что в результате выиграете вы и ребенок? Как это соотносится с обстоятельствами вашей жизни?

Если ребенок не будет просиживать за уроками вечера напролет и у вас с ним появится больше времени — чем думаете заняться?

Подробно представьте себе результат (что через три месяца вы и ваш ребенок говорите и делаете, как оба себя чувствуете) и опишите его на бумаге. Подумайте, не создаст ли это улучшенное поведение новые сложности?

Если ребенок оторвется наконец от компьютера и начнет больше гулять с друзьями, вы будете готовы его отпустить, не контролируя каждый шаг и не диктуя, с кем ему дружить, а с кем — нет?

Спокойно обсудите будущую картинку с ребенком: «Я иногда мечтаю, чтобы у нас было так... А ты бы так хотел?»

Шаг 2. Разберитесь, что происходит

Подробно опишите трудное поведение. Не «она постоянно врет», а по пунктам:

- как часто врет;
- по каким поводам;
- при каких обстоятельствах;
- что делает, если не верят;
- как реагирует, когда разоблачают;
- считает ли свое поведение неправильным;
- как объясняет причины;
- пытается ли сама справиться со своим поведением и т. д.

Ответьте на вопросы:

1. Было ли трудное поведение таким всегда или появилось в какой-то момент?
2. Что этому предшествовало?
3. Что могло вызвать у ребенка стресс, протест или ревность?
4. В чем сейчас у ребенка может быть особая потребность?
5. Что вы уже пробовали делать и какой был результат? Какие ваши действия улучшают результат, а от каких становится хуже?
6. Как вы выходите из ситуации? Быстро ли миритесь? Что происходит с вашими отношениями?
7. Как выглядит и чувствует себя ребенок и вы во время и после «инцидента»?

Чем детальнее описание исходных данных задачи по изменению трудного поведения, тем легче предположить его причину и понять, как действовать дальше.

Шаг 3. Найдите «пружину»

И у нас, и у детей есть «пружина», управляющая поведением. Она очень простая — мы обычно делаем что-то потому, что нам это нужно. Значит, нужно разобраться, чего ребенок хочет на самом деле, зачем он ведет себя «трудно».

Простой вариант — спокойно и заинтересованно спросить у ребенка: «Зачем ты это делаешь?» (именно «зачем», а не «почему»). Вопрос может звучать странно, например: «Зачем у тебя по утрам перед школой болит живот?» Но это не должно вас смущать, ведь на вопрос «почему?» ребенок, скорее всего, ответа не знает. При этом можно предложить чаду варианты ответов вроде такого: «Иногда дети врут, чтобы о них не думали плохо. А с тобой так бывает?»

Причин трудного детского поведения может быть много. За поведением обязательно стоит потребность ребенка, которую, скорее всего, можно удовлетворить, и проблема исчезнет сама собой.

Что может быть на самом деле нужно ребенку, который начал воровать:

1) *разобраться в вопросах собственности (у ребенка еще не сформировано представление о ней);*
2) *принимать решения относительно самого себя и не испытывать отвержения сверстников (обычно такая потребность возникает в семьях, где родители без достаточных оснований ограничивают подростка в покупках и карманных деньгах);*
3) *иметь друзей (ровесники общаются с новеньким в классе либо с ребенком с физическими или другими недостатками, только если у него есть сладости или игрушки);*
4) *привлечь внимание и получить заботу родителей (украденные деньги или вещи — замещение любви в периоды, когда взрослые предъявляют только требования и претензии);*
5) *воздействовать на ситуацию в семье, «связать» поссорившихся родителей, заставив их вместе решать связанную с ребенком проблему (снова начать разговаривать);*

6) *проверить надежность привязанности и убедиться, что все в порядке, не мучиться от тревоги (воровством ребенок как бы задает вопрос: «Будете вы любить меня даже таким?»);*
7) *хотя бы на короткое время избавиться от постоянной тревоги, получить передышку в виде эйфории после успешной кражи (психологическая зависимость детей с низкой самооценкой, испытывающих страх перед будущим и не получающих достаточной эмоциональной поддержки);*
8) *защититься от угроз и страданий (у ребенка вымогают деньги или он страдает наркозависимостью);*
9) *проверить границы дозволенного, получить опыт соблазна, проступка, стыда, раскаяния и сделать выводы (воровство вызвано острым желанием обладания, которое часто подогревается рекламой).*

Часто можно понять, что движет ребенком, анализируя собственные чувства. Так, если человек боится, мы можем почувствовать страх; злится — злость; намерен выяснить «кто здесь главный» — прилив агрессии для отпора; хочет то, чего мы дать не в состоянии (например, безграничного внимания), — раздражение. Даже если вы не сразу определите «пружину», со второй-третьей попытки вы попадете в цель.

Шаг 4. Объясните, что не так

Наш привычный способ выражать недовольство — сообщение ребенку, что он делает не так. Гораздо лучше работают «Я-высказывания» — о себе, своих чувствах, проблемах и потребностях.

Привычные высказывания	Я-высказывания
«Как не стыдно шуметь, когда человек отдыхает!»	«Я очень устал, мне надо поспать, не шуми, пожалуйста!»
«Ты опять не убрал со стола!»	«Я не люблю, когда на кухне грязь»
«Почему ты меня не слушаешь?»	«Я хочу, чтобы ты меня услышал»
«От тебя помощи не дождешься!»	«Помоги мне, пожалуйста!»

Привычные высказывания	Я-высказывания
«Не говори со мной таким тоном!»	«Мне неприятно, когда ты грубишь»
«У тебя совесть есть — приходить домой в час ночи?»	«Я не могла уснуть и очень волновалась»

Из высказываний вроде «Как ты себя ведешь?! Это ужас просто!» ребенок извлекает только то, что им недовольны, он плохой или сам по себе не имеет значения, а мама и папа хотят выглядеть хорошими за его счет. В ответ ребенок начинает защищаться и спорить. «Я-высказывания» оспорить невозможно, ведь они не о ребенке, а о нас. Употребляя их, мы демонстрируем собеседнику, что не намерены заходить на его территорию, учить его жить, а верим, что ему не все равно и он постарается помочь. Мы даем ребенку понять, что наша с ним связь в безопасности, даже если его поведение нам не нравится. Однако «Я-высказывания» не должны переходить в запугивание («Сейчас уйду от тебя и больше не приду») и шантаж — использование в корыстных целях любви ребенка, зависимости и некритичности его мышления («Из-за тебя я заболею», «Я тебя такого не люблю»).

Объясняя ребенку, почему то, что он делает, вас не устраивает, имейте в виду, что дети до 15–16 лет живут настоящим, а не будущим. Поэтому говорить пятикласснику, что если он будет плохо учиться, то станет дворником, бесполезно — это лишь испортит отношения. Лучше обратить его внимание на то, что бояться вызова к доске гораздо неприятнее, чем сделать домашнее задание.

Шаг 5. Дайте наступить последствиям

В жизни чаще работает закон наступления последствий, а не наказание, поэтому используйте первый механизм.

> *Устроил истерику на улице — прогулка окончена, поздно вспомнил про домашнее задание — придется делать его вместо мультика перед сном, украл и потратил чужие деньги — нужно отработать или от чего-то отказаться, чтобы вернуть украденное владельцу.*

При наступлении последствий важно сочувствовать, продолжать поддерживать ребенка и вместе решать возникшую проблему. Последствия при этом

должны быть естественными, а не подстроенными: если проблему легче предупредить, чем потом решать, не надо устраивать театр одного актера.

Если ребенок забыл что-то важное и вы это заметили, напомните ему.

Конечно, бывают ситуации, когда мы не можем позволить последствиям наступить (позволить ребенку попасть под машину), но в реальной жизни таких меньшинство.

Шаг 6. Помогайте добиваться своего по-другому

Ребенок не сможет отказаться от «плохих», примитивных технологий достижения желаемого, пока не получит взамен «хороших». Распространенная ошибка взрослых: говорить ребенку, что он делает не так, забывая сказать или показать, как надо.

Когда ребенок говорит на повышенных тонах, сами снижайте голос, когда замахивается — удержите руку и помогите ему сформулировать проблему словами.

Дети мыслят действиями и телом. Для них главное не то, что вы говорите, а то, что вы делаете. Рассказывать или объяснять можно, но куда лучше показывать. Будьте изобретательны, помогайте ребенку находить новые способы решения проблем.

Если ребенок капризничает перед сном, поменяйтесь ролями: пусть теперь он вас укладывает. Брыкайтесь, просите попить, в туалет, еще поиграть. Потом «исправьтесь», например под колыбельную. Обязательно в конце снова станьте взрослым, а ребенок пусть станет ребенком.

Трудное поведение очень энергозатратно, поэтому, если потребность удовлетворяется, оно проходит.

Шаг 7. Закрепите достижения

Ребенок сможет измениться к лучшему только при условии вашей поддержки. Недовольство, критика, избыточный контроль усиливают его тревогу,

и он возвращается к освоенным видам поведения — тем, с которыми мы пытаемся справиться. Именно поэтому так важно поддерживать веру ребенка в то, что он хороший и все получится, замечать любой его успех.

Как закрепить новое правильное поведение:

- **Похвала.** Хвалите ребенка конкретно, точно описывая, что именно вам понравилось, — тогда он будет знать, чем порадовать вас в следующий раз. Очень эффективна косвенная похвала, когда вы в присутствии ребенка рассказываете о его успехах папе или бабушке по телефону.
- **Подарки и сладости.** Используйте их для поддержания хорошего настроения и создания игрового начала. Например, вы можете поощрять ребенка после каждого решенного примера изюминкой или долькой мандарина, а после участия в генеральной уборке — чаем с пирогом.
- **Ласка, объятия, поцелуи.**
- **Присутствие родителя, его внимание и время.** Сделайте из себя награду: «Если ты сегодня справишься с уроками сам, то я успею приготовить ужин, и мы выиграем целый час. Я с удовольствием проведу его с тобой». Приз должен быть качественным — без сериала, хлопот по хозяйству и разговоров по телефону в это время.

Научите ребенка видеть и признавать собственные достижения, радоваться каждому продвижению вперед, сравнивать себя с собой вчерашним. Всегда уверенно и позитивно говорите о будущих изменениях к лучшему, например: «Ты еще не совсем можешь справляться с собой, когда сердишься, но когда немного подрастешь, обязательно научишься». Дети нам верят: как вы скажете, так и будет.

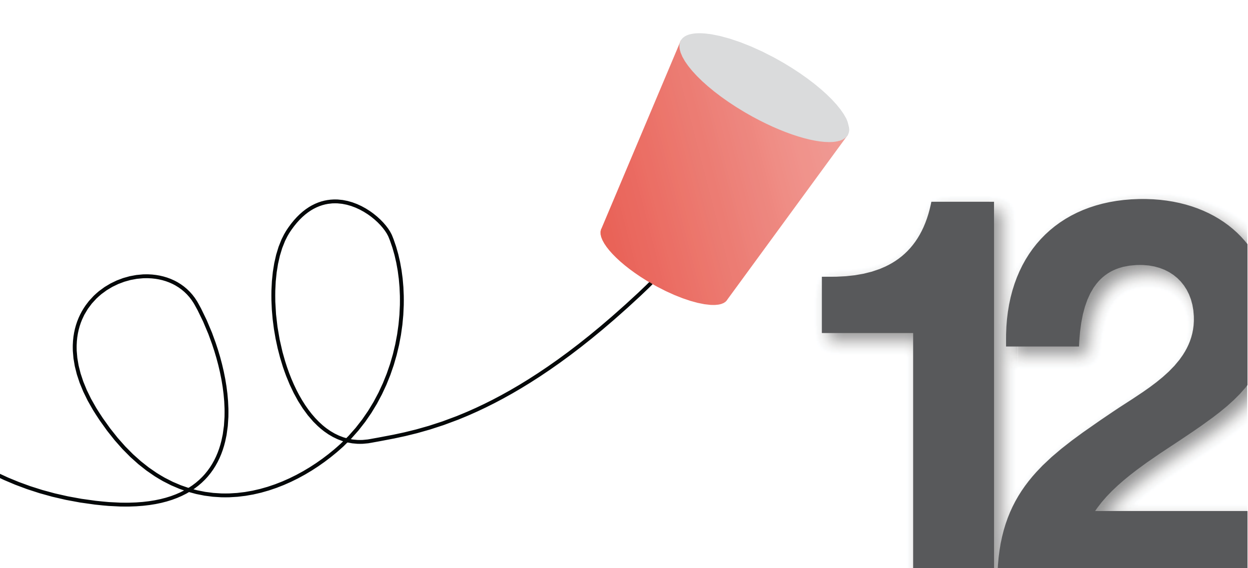
Все сказанное о детях справедливо и для взрослых. Если вам что-то не нравится в своем поведении родителя — не ругайте себя, не вгоняйте в стресс и не пугайтесь, что так будет всегда. Жизнь не кончается сегодня. Что захотите изменить, то и измените — в себе и ребенке. Главное, чтобы к тому моменту, когда ребенок будет готов измениться, ваши отношения не оказались окончательно испорчены. Образцовое поведение, отличные оценки и одобрение окружающих не стоят того, чтобы ради них жертвовать любовью и доверием между вами. Даже если в какой-то момент начнет казаться, что вы никудышная мать (отец), посмотрите в глаза своего ребенка. В них вы увидите себя — самого лучшего родителя на свете.

По Бронсон, Эшли Мерримен

Мифы воспитания

Наука против интуиции

Nurtureshock: New Thinking About Children
by Po Bronson, Ashley Merryman



По Бронсон, Эшли Мерримен

Известные американские журналисты, в соавторстве написавшие книги «Воспитательный шок» и «Царь горы. Пробивной характер и психология конкуренции», ставшие бестселлерами по версии New York Times. Вместе эти авторы выиграли девять национальных наград за репортажи, в том числе премию PEN США в области литературной журналистики и премию за выдающиеся журналистские работы Американской ассоциации содействия развитию науки. Совместные журналистские исследования По Бронсона и Эшли Мерримена считаются настолько значительными и заслуживающими доверия, что они были процитированы в 80 научных журналах и 260 книгах. Ссылки на их работы можно найти в публикациях Белого дома, выступлениях известных политиков и университетских отчетах. До начала сотрудничества с Эшли Мерrименом По Бронсон опубликовал пять книг, одна из которых — «Что я должен делать со своей жизнью» — возглавляла список бестселлеров New York Times и продержалась в этом рейтинге около 10 месяцев. Книги По Бронсона были переведены на 20 языков, а его первый роман «Бомбардиры» был признан бестселлером номер один в Великобритании.

Зачем читать

- Избежать навязанных обществом стереотипов в воспитании детей.
- Научиться правильно хвалить детей и разговаривать с ними на такие непростые темы, как ложь и религия.
- Понять, в чем причина подростковых бунтов, детской агрессии, сложных взаимоотношений братьев и сестер и перестать усугублять связанные с этим трудности.

Обратная сторона похвалы

***Не говорите ребенку, что он умен,
говорите ему, что он целеустремлен.***

В современном обществе бытует мнение, что заботливые родители, желающие, чтобы их ребенок преуспел в жизни, должны много и часто хвалить его, говорить ему о том, какой он умный, талантливый, особенный. Мы считаем, что похвала — это кокон, сохраняющий самооценку наших детей от недоброжелательности окружающего мира и позволяющий им легче справляться с проблемами. Так ли это? Десятилетние исследования, проведенные учеными Колумбийского университета в 20 школах Нью-Йорка, продемонстрировали, что безусловная польза похвалы — это заблуждение, причем не лучшим образом отражающееся на успехах детей. Изучение влияния похвалы более чем на 400 учеников выявило, что ярлык «умника» или «умницы» скорее не мотивирует ребенка на большие усилия, а отбивает желание трудиться. Почему так происходит?

Ум — врожденное качество, которое ребенок не может контролировать. Поэтому те, кого называют «умными», начинают беспокоиться, что способности могут их подвести. Они не знают, как реагировать на неудачи, и боятся дискредитировать себя. В процессе исследования детей разделяли на две группы, в одной из которых хвалили за ум, а во второй — за упорство. Дети из первой группы хотели закрепить хорошее мнение о своих умственных способностях и, не желая рисковать, выбирали более простые задачи, в то время как ученики из второй группы выбирали сложные задания и настойчиво работали над ними. Фокус на важности усилия создает фактор, которым ребенок может управлять, — ему по силам стать более настойчивым в учебе.

Только конкретная и искренняя похвала дает нужный эффект. Хваля слишком часто и безотносительно, мы девальвируем похвалу, кроме того, дети очень хорошо чувствуют фальшь, они намного проницательнее, чем мы думаем. За чистую монету любую похвалу принимают только малыши до 7 лет, а дети постарше уже относятся к похвале скептически. Многие из них даже считают похвалу знаком снисхождения взрослых, которые таким образом их просто жалеют.

Избыточная похвала таит еще одну опасность — ребенок начинает искать похвалу и работать только для того, чтобы его похвалили. Такие дети болезненно реагируют на неудачи. Можно стать настоящим «наркоманом» похвалы — возникает нейрохимическая реакция, требующая моментального вознаграждения (восторга взрослого). Те же, кого хвалят разумно,

могут неоднократно справляться с неудачами, сохраняя мотивацию и не ожидая скорой награды. Их мозг знает, что период сомнения в своих силах можно пережить и добиться успеха.

Стремясь повысить самооценку детей, родители часто подсознательно стремятся к повышению собственной самооценки. В то время как результаты исследований говорят, что завышенная самооценка ребенка не способствует его дальнейшему карьерному росту или хорошей успеваемости, как считалось ранее. Слишком высокое чувство собственного достоинства в большинстве случаев повышает уровень агрессии и делает детей более эгоистичными.

Объясните детям, что мозг можно и нужно развивать, тренируя его, словно какой-либо из мускулов. Решая сложные задачи, мозг создает новые нейроны и образует новые нейронные связи. Чем больше мы учимся, тем умнее становимся — детям важно это знать.

Потерянный час

Дети не должны получать знания и новые навыки за счет сна.

Большинство школьников постоянно не досыпают. Особенно это касается старшеклассников, продолжительность сна которых составляет не более 6.5 часа вместо необходимых 8 часов. Родители не видят в этом большой проблемы (они более озабочены сном малышей) и не готовы пожертвовать дополнительными занятиями детей, позволив им спать дольше. Однако ученые бьют тревогу. Почему?

Ученые-сомнологи утверждают, что детский мозг развивается до 21 года и преимущественно это происходит во сне. А исследователи, изучавшие влияние недосыпа детей на их умственные способности, считают, что нарушения сна могут ухудшить IQ ребенка не меньше, чем отравление свинцом. Усталые дети не могут запомнить новую информацию, поскольку их нейроны становятся неспособными к формированию новых нейронных связей, важных для запоминания. Именно во время сна мозг перемещает информацию, полученную днем, в область наиболее эффективного хранения. Так что, чем больше ребенок узнал днем, тем дольше он должен спать ночью.

Многие подростковые проблемы, такие как агрессия, конфронтация, импульсивность, — следствие недосыпа. Перенос начала уроков с 7.25 на 8.30 утра в некоторых американских школах позволил значительно повысить результаты и мотивацию школьников, существенно понизив уровень их агрессии и депрессии.

Недосып — одна из главных причин эпидемии тучности у детей в США. Ранее в растущем количестве полных детей было принято винить телевидение, затем компьютеры. Однако в последнее время эти версии не выдерживают критики. Начиная с 70-х годов тучность растет экспоненциально, тогда как дети проводят у телевизора всего на 7 минут больше. Видеоигры и Интернет появились лишь в последние полтора десятилетия, тогда как активно толстеть в США дети продолжали и в 80-е годы. Ученые обнаружили «нейроэндокринный каскад» — потеря сна увеличивает производство гормона грелина, сигнализирующего о голоде, и уменьшает количество лептина, подавляющего аппетит. Поэтому чем меньше люди спят, тем больше они едят.

Родители неточны, оценивая продолжительность сна своих детей. Они думают, что дети спят на час, а то и на полтора больше, чем это происходит в реальности.

Многие родители подростков считают сон роскошью, а не необходимостью. Если ты устаешь, значит, ты слабак и должен взять себя в руки. Но это не так. Полноценный сон — необходимость для ребенка и его мозга. Именно сон, а не дополнительные занятия с репетитором, — залог его будущих успехов.

Почему родители не поднимают национальный вопрос

Надо говорить с детьми о расовых и межнациональных различиях, поскольку дети все равно формируют свое мнение по этому вопросу.

Родители в цивилизованных странах предпочитают не обсуждать с детьми межрасовые отношения, ограничиваясь общей доктриной «все люди равны» и надеясь, что толерантная мультикультурная среда сама сформирует у детей правильные принципы. Некоторые взрослые считают само обсуждение этого вопроса проявлением расизма. Однако дети замечают расовые различия, даже если общество не указывает им на них, а затем самостоятельно делают выводы, которые могут не понравиться их либеральным родителям. Что же надо учитывать родителям при общении с детьми на эту непростую тему?

Дети относятся с большей симпатией к тем, кто на них похож. То есть предвзятость заложена в них изначально, и без контроля она может за-

крепиться. Если предложить 5–6-летним детям карточки с фотографиями разных людей (разных рас, пола, возраста), 68% детей классифицируют их именно по расовому признаку.

У ребенка существуют этапы развития, «окна», когда он готов радикально менять свои взгляды, в том числе и на национальный вопрос. Как показывают исследования, наиболее восприимчивы дети до 7–8 лет. Важно не пропустить момент и не допустить, чтобы «окно» закрылось. Чем старше ребенок, тем больше у его мозга потребность в соотнесении объекта с какой-либо категорией.

То, что ребенок растет в многонациональной среде, — не гарантия того, что он не вырастет расистом, напротив, чем больше представителей разных наций и рас учатся в одной школе, тем больше дети разбиваются на группы по национальному признаку. Для подростков очень важна принадлежность к определенной группе, в том числе (а часто и главным образом) по расовому и национальному принципам.

Парадокс, но чем больше культурой поощряется индивидуальность, тем сильнее стремление детей объединяться в группы. Это особенно заметно на примере США, где культивируется индивидуальность и самоидентификация, но при этом в школах очень распространено разбиение на кланы. В Японии, где социальную гармонию ставят выше индивидуализма, такое разбиение гораздо менее выражено.

Говоря о равенстве рас и национальностей, можно взять за образец модель разговора о равенстве полов. Ведь обычно, обсуждая равенство полов, родители не испытывают больших затруднений. Точно так же, как детям говорят о том, что женщина может быть космонавтом или профессором, надо говорить о том, что человек другого цвета кожи или национальности может быть ученым, врачом или учителем.

Не одергивайте детей, когда они говорят то, что вы квалифицируете как расизм. Они расценят это как сигнал о запретности темы, а запретный плод сладок. Чаще говорите детям о равенстве рас и национальностей, максимально прямолинейно, развернуто, понятными и доступными терминами.

Почему дети лгут

Традиционные способы приучить детей к правдивости обычно не действуют или даже ухудшают ситуацию.

Большая часть родителей считает честность одним из важнейших качеств, которое они хотели бы видеть в своих детях. Но при этом ложь никогда не

становится темой номер один в разговорах с детьми, хотя 96% детей периодически лгут своим родителям. Так что мы не знаем о детской лжи и что мы должны знать о ней?

Взрослый человек не может определить, лжет ли ребенок. Как показали тесты, даже полицейские и таможенники, которых специально учат разоблачать ложь, угадывали детский обман только случайным образом. Все стереотипы о детской лжи не поддерживаются практикой. Например, многие думают, что девочки правдивей мальчиков, но на самом деле мальчики лгут не чаще своих сверстниц. Или существует мнение, что маленькие дети и интроверты более склонны ко лжи, но в реальности все наоборот.

В большинстве случаев родители уверены, что именно их ребенок не лжет. И в большинстве случаев они ошибаются.

Лгать дети начинают гораздо раньше, чем мы думаем. Первые эксперименты с ложью относятся к трем или четырем годам. Родители считают, что ложь малышей невинна, и думают, что, повзрослев, дети сами перестанут лгать, но ложь становится лишь более изощренной.

Ложь — это, несомненно, навык повышенной сложности, свидетельствующий о развитом интеллекте. Она требует определенного уровня социального развития, умения различать правду и неправду, выстраивать альтернативную реальность, держать в голове точки зрения разных людей.

Дети относятся к врунам даже более негативно, чем это делают взрослые. Мы привыкли искать оправдание лжи, тогда как ребенок готов признать ложью даже непреднамеренную ошибку. Кстати, дети учатся безобидной лжи (вроде лицемерных комплиментов) именно у взрослых. А с такой «вежливой» лжи у детей может начинаться и большая ложь.

Например, папа пообещал сводить сына в кино, но потом вспомнил, что у ребенка в этот день тренировка. Отец с огорчением признал ошибку, но расстроенный ребенок уверен, что родитель ему солгал.

Дети знают, что лгать плохо, но понимают, что есть случаи, когда лгать еще и полезно. Те из них, кого часто и серьезно наказывают, начинают лгать раньше и лгут более правдоподобно. Они рано уясняют, что это прекрасный способ избежать наказания. Кроме того, ложь дает чувство власти, позволяет обрести уверенность среди сверстников и манипулировать ими. Ложь — способ самозащиты и симптом, свидетельствующий о более серьезных проблемах.

Не спешите осуждать ябедничество. Исследования показали, что, жалуясь родителям, ребенок правдив в 9 из 10 случаев. И на один случай, когда

дети приходят к родителям с жалобой на сверстников, приходится 14 случаев, когда они сами пытаются справиться с проблемой и обидой. После того как им не удается это сделать, они обращаются к взрослым со своей бедой, а им намекают на то, что они спешат переложить свои проблемы на других.

Дети лгут, чтобы сделать взрослых счастливыми. Они хотят понравиться вам или не расстраивать вас.

Подчеркивайте не отрицательную сторону лжи (это лишь усугубляет ситуацию), а позитивный результат правдивости. В общении с детьми наиболее эффективна конструкция «Я не расстроюсь, если узнаю, что ты сделал что-то плохое, но буду просто счастлив, если ты скажешь правду». Если акцентировать внимание только на том, что лгать плохо, дети могут начать обманывать еще больше, чтобы скрыть ложь, которая может расстроить или разозлить родителей. Если же вы объясняете, насколько почетно говорить правду, вы добьетесь лучших результатов. Это подтвердили и эксперименты.

Например, маленьким детям рассказывали истории про мальчика и волков (мальчик несколько раз поднимал ложную тревогу, а потом его съели настоящие волки) и про Джорджа Вашингтона и вишневое дерево (когда будущий президент США был ребенком, он срубил дорогое дерево, но отважно признался в этом, и отец его похвалил). После первой истории дети стали лгать еще больше, а после второй количество лгунов сократилось почти до нуля.

Ложь — одновременно и нормальное, и неправильное поведение. Ее надо ожидать и нельзя игнорировать. То, как родители реагируют на первую ложь ребенка, во многом определяет его отношение ко лжи в будущем.

Поиск интеллектуальной жизни в детском саду

Неэффективно и недостоверно оценивать способности детей в раннем возрасте.

В США в частных школах распространена программа для одаренных детей, участниками которой становятся лишь те дети, которые показали высокие результаты в специальных тестах. Тесты для пятилетних малышей включают вопросы и задания разной сложности и направленности, такие как провер-

ка словарного запаса, задачи на логику, лабиринты. Дети, успешно прошедшие тестирование (а таких около 7% из трех миллионов детей), поступают в элитные частные учебные заведения и учатся по эффективной программе для талантливых детей, что позволяет им достичь большего успеха в жизни. Никаких дополнительных проверок детей в будущем не проводится, результаты тестов дошкольников считаются окончательными и не подлежащими переоценке. То есть фактически они во многом определяют дальнейшую судьбу и карьеру ребенка. Правильно ли это? Как показали исследования — неправильно. Через три-четыре года только 27 детей из 100, признанных одаренными в дошкольном возрасте, показывают высокие результаты. Почему так происходит и как проводить отбор способных детей?

Мозг маленьких детей еще полностью не сформировался, поэтому оценивать их способности в детском саду недостоверно. Структура мозга маленького ребенка претерпевает стремительные изменения, а значит, так же быстро и не всегда предсказуемо меняется его IQ.

Тесты не бессмысленны, просто их нужно проводить на несколько лет позже или повторять во втором-третьем классах. В детском саду некоторые дети уже очевидно намного более одарены, чем остальные, но, проводя ранние тесты, можно упустить и других одаренных детей, чьи способности разовьются несколькими годами позднее.

Изобретатели тестов для детей пытались сделать тесты более достоверными при помощи заданий на оценку эмоционального интеллекта (объединяющего темперамент, коммуникативные навыки, свойства характера). Но эта попытка закончилась неудачно после того, как оценка эмоционального интеллекта у заключенных тюрьмы показала у них довольно высокий эмоциональный IQ. А значит, высокий эмоциональный интеллект — не гарантия жизненного успеха.

Социальные навыки детей пятилетнего возраста — тоже недостоверный показатель их дальнейшей успеваемости. Исследования доказали, что из беспокойных и непослушных пятилеток довольно часто вырастают хорошие ученики, а те, кто был покладист в пять лет, потом могут не показать хороших результатов.

Братья и сестры

Кто был прав — Шекспир или Фрейд,
или Как важно предотвращать конфликты.

Мы привыкли думать, что в семье с двумя и более детьми дети обладают лучшими коммуникативными навыками, однако ученые, занимающие-

ся разносторонними исследованиями в этой области, не подтверждают такую зависимость. Почему? Дело в том, что общение между братьями и сестрами дарит в равной степени как позитивные, так и негативные социальные навыки.

В возрасте от 3 до 7 лет родные братья и сестры тратят на ссоры в среднем 10 минут из часа. Причем это происходит даже в семьях с хорошим достатком, с уравновешенными и заботливыми родителями.

Небольшие конфликты — не всегда плохо, важно, чтобы они уравновешивались положительными моментами в общении, такими как совместные игры. Между братьями и сестрами, которые совсем не конфликтуют (игнорируют друг друга и совсем не дерутся), в дальнейшем устанавливаются холодные отношения, лишенные эмоций.

Дети ссорятся в основном из-за игрушек, а не из-за родительского внимания. Так утверждают исследования.

Для установления долгосрочных позитивных отношений между детьми в семье важно, чтобы братья и сестры воспринимали друг друга как друзей. Родители и другие близкие взрослые родственники стараются бескорыстно давать ребенку то, что он хочет, но, чтобы получить нужное от друзей, ребенку приходится стараться и развивать коммуникативные навыки.

Лучший способ установить дружеские отношения между братьями и сестрами — длительная совместная игра. Родителям надо максимально поддерживать и стимулировать такие игры. Надо учить детей выбирать занятия, интересные всем участвующим в игре, и учить их мягко отступать, когда игра становится неинтересна кому-то из участников.

Хотите знать, как ребенок будет относится к младшему брату или сестре, — посмотрите на его отношения с лучшим другом.

Основная миссия родителей состоит не в разрешении детских конфликтов, а в предотвращении их. Объясняйте детям пользу предотвращения конфликтов и сами работайте над предотвращением конфликтов между братьями и сестрами.

Наука о подростковом бунте

Если подростки спорят с взрослыми, значит, они их уважают — это знак конструктивных отношений.

Неотвратимость подросткового бунта — это миф. В действительности серьезный антагонизм подростков с родителями случается только в 5–15% случаев. Отсутствие всяких рамок поведения для подростков так же плохо, как и слишком большое количество правил (исполнение которых пускает-

ся на самотек). И в том и в другом случае подростки отбиваются от рук. Наиболее эффективно наличие нескольких разумных правил, исполнение которых действительно внимательно отслеживается родителями — тогда в остальных сферах можно поддерживать автономию ребенка. Кстати, родители, которые строго настаивают на соблюдении определенных правил, — самые душевные, теплые и часто общающиеся со своими детьми. И дети-подростки лгут им гораздо реже.

Подростки лгут и изворачиваются не потому, что хотят избежать проблем, а потому, что хотят сберечь хорошие отношения с родителями.

Причина многих подростковых проблем — скука. Причем скучают и достаточно загруженные дети — хорошо учащиеся и имеющие внешкольные увлечения. У скуки подростков есть неврологическая подоплека. В отличие от мозга взрослого человека или маленького ребенка, мозг подростка не получает удовольствия (выработки дофамина, возбуждающего центр удовольствия мозга) от выполнения вещей, вознаграждающихся средне или слабо.

Исследования, основанные на магнитно-резонансном сканировании мозга во время видеоигр, показали: маленькие дети рады любой награде, взрослые люди радуются в зависимости от размера награды. Что касается подростков, то они никак не реагировали на малые и средние победы и награды. Зато большая победа вызывала у них невероятную выработку дофамина и бурю эмоций.

На пике эмоций подростки перестают здраво оценивать риск. Этому тоже есть неврологическое объяснение. При активном выбросе дофамина у подростков происходит уменьшение активности префронтальной коры головного мозга, что притупляет предвидение последствий. В этом кроется причина бесшабашных поступков подростков, сделанных на эмоциональном подъеме и обычно совершенных в компании друзей. При этом в обычном состоянии риск пугает подростка намного больше взрослого (они боятся выступать публично или подойти к понравившейся девочке).

Родители считают споры с детьми деструктивными, а подростки оценивают их как конструктивные. Согласно опросам, после ссоры с детьми взрослые чувствовали себя опустошенными, тогда как подростки были уверены, что они с родителями стали лучше понимать друг друга после спора. Правда, это происходило только тогда, когда родители шли хотя бы на крошечные уступки, а не ограничивались категоричным «не спорь со мной!».

Нет конкретных научных рекомендаций, как вести себя с детьми-подростками. Но с определенностью можно сказать, что слабые родители — это те, кто поддается нытью и шантажу детей любого возраста.

Можно ли научить самообладанию?

Надо дать детям такие инструменты мышления, которые мотивируют их быть более дисциплинированными.

Еще недавно считающиеся перспективными школьные программы по борьбе с запрещенными препаратами и асоциальным поведением демонстрируют свою полную беспомощность. Эти обучающие программы, создавшие великолепное и многообещающее первое впечатление и активно внедряемые в школах США, показывают очень скромные результаты, например, из 16 известных программ, призванных сократить количество детей, бросивших школу, лишь одна показала положительные результаты, а звездная программа D.A.R.E. (обучение сопротивлению наркотикам) привела лишь к незначительному сокращению курящих, и то недолгосрочному. Так как же научить детей самоконтролю?

Отличные результаты показала программа «Инструменты мышления», разработанная в 90-е годы в США последовательницей знаменитого советского психолога Льва Выгодского Еленой Бодровой в сотрудничестве с Деборой Леонг. Они выстраивали обучение дошкольников на длительных совместных ролевых играх с непременным составлением плана игры.

Дети в течение часа играли в пожарных, со строгим разделением и соблюдением обязанностей, продуманными функциональными зонами, что делало игру многомерной, интерактивной, развивающей абстрактное мышление.

Важная часть «Инструментов мышления» — развитие искусства вести внутренний диалог, анализирующий альтернативы и возможные последствия. Эта внутренняя беседа с самим собой позволяет избежать импульсивных поступков. Чем раньше такой навык разовьется у детей, тем более организованными и владеющими собой они будут расти. Полезно приучать детей чаще проговаривать свои мысли вслух (затем они привыкнут делать это про себя), составлять план дня, пересказывать услышанные сказки. У них будут эффективно развиваться такие важные исполнительные функции, как планирование, предвидение, упорство.

Детям полезно уметь оценивать результаты работы — своей и других: выбирать наилучшим образом написанное слово, обводить самую красиво написанную букву, самим искать ошибки в выполненных работах.

Планирование своего времени и формирование промежуточных целей развивает участок мозга, отвечающий за концентрацию, целеполагание

и самоконтроль. Учить этому желательно начинать как можно раньше — в дошкольном возрасте.

Способность эффективно сосредотачиваться и дисциплина так же важны, как и высокий интеллект. И развитию этого навыка надо уделять не меньше внимания.

Подводные камни современного воспитания

Почему даже самым прогрессивным современным методам воспитания не получается создать идеальных детей.

Современные родители с рождения пытаются научить своих детей быть заботливыми, неагрессивными, понимающими и толерантными. Но пока еще не удалось создать поколение ангелов — царство детства продолжает быть агрессивным и непредсказуемым. Почему?

Воспитательные передачи и мультфильмы, призванные обучить детей правильным социальным навыкам, в реальности делают детей более агрессивными и манипулятивными, потому что в них уделяется несравненно больше времени демонстрации конфликтов между детьми, чем их разрешению. К слову, просмотр даже таких жестких фильмов, как «Звездные войны», согласно исследованиям, не приводит к столь негативным результатам, как просмотр морализаторских передач. Дело в том, что маленькие дети, в отличие от более взрослых, не в состоянии оценить всю воспитательную мораль передачи в целом, они запоминают и берут на вооружение каждую показанную модель поведения в отдельности (а негативное детское поведение показывается в подобных программах очень подробно и достоверно).

Ребенку изредка полезно быть свидетелем конструктивно разрешенных конфликтов родителей. Очень часто ссорящиеся родители при первых вспышках конфликта уходят в другую комнату, не позволяя детям увидеть, как они разрешат свои разногласия. Но ребенку полезно стать свидетелем конструктивной ссоры, закончившейся примирением — это усиливает его чувство безопасности и улучшает его социальное поведение (еще раз подчеркнем, что имеются в виду цивилизованные ссоры, когда супруги не переходят к открытым оскорблениям). Тогда ребенок начинает понимать, как именно надо разрешать конфликты. Если родители прячут свои разлады за закрытыми дверями, дети знают и чувствуют это, испытывая высокий уровень стресса, приводящий в том числе и к агрессии.

Телесные наказания, даже простые шлепки, делают детей еще более агрессивными.

Пропагандируемая в цивилизованных странах «нулевая терпимость» к любой детской агрессии только увеличивает уровень детской тревожности. Дети начинают бояться не только других детей, но и нарушения установленных взрослыми строгих правил и последующего наказания.

Агрессия и другие ошибки детей — естественное следствие их неврологической незрелости. Поэтому стоит с пониманием относиться к ошибкам молодости. Дети растут, развиваются, умнеют и, взрослея, зачастую с удивлением и сожалением вспоминают свое жестокое детское поведение.

Популярные среди сверстников и любимые педагогами дети в большинстве своем довольно агрессивны и жестоки. Антиобщественное и просоциальное (нацеленное на благо окружающих) поведение у подростков — это не разные стороны медали, а вполне дополняющие друг друга модели поведения. Агрессивность, позволяющая детям укреплять свой статус в коллективе, требует высоких социальных навыков. Еще одна причина такой раздвоенности состоит в том, что дети, которых любят педагоги, должны демонстрировать сверстникам и темную сторону своего характера, чтобы не прослыть тряпкой или «ботаником».

Пытаясь приучить своих детей не сплетничать и не манипулировать, мы лишаем их инструментов социального доминирования.

У современных детей очень много контактов со сверстниками, что приводит к усилению стремления повысить свой социальный статус. Что в свою очередь повышает градус агрессии, необходимой детям, чтобы социализироваться в сложной для них среде.

Почему одни дети начинают говорить раньше других

В обучении младенцев речевым навыкам важнейшую роль играет реакция родителей.

Можно ли ускорить речевое развитие ребенка и что замедляет процесс освоения языка?

Как показали исследования Вашингтонского университета, словарный запас малышей, которым родители показывают обучающие видеопрограммы, оказался меньше словарного запаса детей, не смотрящих подобные телепередачи. Этот факт стал еще одной парадоксальной научной сенсацией, связанной с просмотром детьми образовательно-воспитательных

программ. Надо заметить, что просмотр обычных мультфильмов, таких как диснеевская «Русалочка», не приводит к негативным результатам, а направленный на развитие ребенка «Маленький Эйнштейн» тормозит развитие языка детей. Оказывается, малыши могут эффективно учиться языку только у живого человека или у персонажа, ведущего себя как живой человек, но не у закадрового голоса, как это практикуется в образовательных программах. Детям надо видеть мимику и артикуляцию говорящего — глядя на говорящего и слыша его голос, младенец получает сразу два сенсорных объекта. Малышам также важно понимать, где заканчивается одно слово и начинается другое, а им проще сегментировать речь, когда они наблюдают за говорящим.

На лексикон ребенка влияет объем слышимой им речи. Количество, качество и сложность впитываемой им речи влияют на словарный запас малыша, но есть фактор, который оказывает еще более сильное влияние.

Важнейшее значение для речевого развития ребенка имеет то, как родители реагируют на его попытки говорить. Если издаваемые им звуки с достаточной периодичностью получают хотя бы мимолетное ободряющее внимание от взрослых, ребенок начинает говорить на порядок раньше. Нежно прикасайтесь к малышу в ответ на его речевые эксперименты, разговаривайте с ним, переспрашивайте его.

Обозначайте вербально предмет, на который обращает внимание малыш. Называя вещь, на которую смотрит или указывает маленький ребенок, вы связываете в его сознании объект со звуком. Имейте в виду, что для лучшего запоминания слова ребенку важно слышать, как одно и то же слово произносят разные люди. И учтите, что дети в возрасте до полутора лет не разбирают слова, находящиеся в середине предложения.

Общайтесь с малышом часто, но не переусердствуйте — мозг младенца нуждается в отдыхе.

Детям, которые раньше начинают говорить, проще учиться в начальной школе.

Дети — другие

Основная ошибка взрослых — считать верное для них верным и для детей. Большинство открытий в воспитании и развитии детей совершаются, когда исследователи принимают факт, что дети не подобны взрослым. Более интенсивно развивающийся мозг ребенка и мозг взрослого работают по-разному — при совершении идентичных действий они задействуют разные участки мозга. Дети не могут так же эффективно, как взрослые, нака-

пливать и анализировать неявную информацию, поступающую из разных областей, — им нужны конкретные руководства к действию. Недосып влияет на них более сильно и непоправимо, чем на взрослых. Игра развивает символическое мышление детей, в то время как для взрослых, это, скорее, способ расслабиться.

В том, что касается детей, плохое и хорошее — тоже не однозначные противоположные понятия, а целый набор независимых качеств, оказывающих комплексное влияние на формирование разносторонней личности. Вранье — это не только неправильное поведение, но и признак высокого интеллекта. Манипуляции и сплетни — не только антиобщественное поведение, но и порой единственная возможность укрепить свой социальный статус. Это не означает, что не надо прививать детям понятия справедливости и честности, просто надо быть гибче и учиться понимать своих детей.

КАК ОБЩАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ

КНИГА О ТОМ, КАК СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ДЕТЬМИ
И РАСТИТЬ ИХ СЧАСТЛИВЫМИ И УСПЕШНЫМИ

Книга подготовлена к печати
ООО «Смарт Ридинг»
www.smartreading.ru

Отдел продаж:
corp@smartreading.ru

